



**С 22 мая по 31 мая
проходит городской декадник
на тему: «Профилактика
табакокурения и курительных
смесей».**

**Хотите иметь здоровые зубы и десны,
откажитесь от курения!**

Памятка для населения

31 мая – Всемирный день отказа от курения.

Курение – самая массовая вредная привычка, которая оказывает значительное негативное влияние на здоровье всего организма. Любому человеку в мире известно, что курение наносит вред здоровью, снижает иммунную систему человека и портит белоснежный цвет зубов. Основная часть курящих людей также в курсе, что употребление табака многократно увеличивает риск развития болезней дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной систем и часто приводит к смертельным последствиям.

Однако, не многие знают, что курение оказывает сильнейшее влияние на зубную эмаль и ткани, окружающие зуб – пародонт. Канцерогены табачного дыма скапливаются на эмали зубов в виде ядовитых смол, образуя темные пятна и кариес, а также приводят к воспалению пародонта, атрофии связок зуба и челюстной кости, и к последующему выпадению зубов.

Курящий человек должен ежегодно проводить профессиональную чистку зубов у стоматолога. Какой бы качественной и тщательной ни была ежедневная чистка, спасти зубы курильщика от образования камня вряд ли удастся. Поэтому необходимо регулярно снимать камень, а это возможно только в условиях стоматологического кабинета.

Только следует иметь в виду, что никакие методы лечения не принесут желаемого результата, если человек совсем не избавится от курения. Статистика показывает, что 100% курильщиков со стажем имеет хронический пародонтит к 35–40 годам, а к 65 годам – 40% из них уже лишаются зубов.

Какими бы качественными и дорогостоящими ни были средства и методы профилактики стоматологических заболеваний, полностью обезопасить зубы и десны от последствий курения не удастся. Поэтому лучший рецепт не отличается оригинальностью – необходимо бросить курить. Это не только улучшит состояние полости рта, но и положительно скажется на других важных системах и органах организма.

Здоровые зубы и десна – это не просто красивое лицо и улыбка, это – ворота жизни для всего вашего организма! Поэтому призываем отказаться от употребления сигарет и приглашаем проверить состояние ваших зубов на приеме у стоматолога-терапевта или пародонтолога.

Бросить курить нелегко, но миллионам людей удается это сделать. Для успеха необходимо: собственное желание, серьезная мотивация, знания как это сделать и поддержка.

**Помните: Курением Вы губите не только себя, но и близких Вам людей!
Ваше здоровье в ваших руках!**