

## Ile zębów mieści się w paczce papierosów?

**Pytanie:** Jeżeli zaczynasz palić w wieku lat 18 i palisz paczkę dziennie, ile zębów stracisz prawdopodobnie do czasu ukończenia 35 roku życia?

**Odpowiedź: Od czterech do pięciu zębów.**

Akademia Stomatologii Ogólnej stwierdziła, iż utrata zębów spowodowana paleniem wynosi 2,9 zęba na każde 10 lat w przypadku mężczyzn i 1,5 zęba na każde 10 lat w przypadku kobiet.

Palacze są dwukrotnie bardziej zagrożeni utratą zębów niż niepalący, według wyników dwóch osobnych badań przeprowadzonych na Tufts University w Bostonie, które śledziły związki pomiędzy paleniem i utratą uzębienia u mężczyzn i kobiet.

W jednym badaniu palący mężczyźni tracili przeciętnie 2,9 zęba po 10 latach palenia paczki dziennie, podczas gdy niepalący tracili 1,3 zęba przez 10 lat.

Kolejne badanie Tufts University, przeprowadzone na 583 zdrowych kobietach w wieku 41-76 lat, doprowadziło do podobnych wniosków: Palące kobiety, które wypalały paczkę dziennie przez 10 lat, były dwukrotnie bardziej zagrożone utratą uzębienia niż kobiety niepalące. Badanie stwierdziło, iż ryzyko utraty zębów zmniejsza się u kobiet, które rzuciły palenie.

Dlaczego palenie prowadzi do utraty uzębienia? Jedna z teorii mówi, iż tytoń może ograniczać przepływ krwi do dziąseł, co zmniejsza dopływ składników odżywczych, niezbędnych do podtrzymywania struktury kostnej i dziąseł wokół uzębienia. Inna teoria głosi, iż palenie powoduje reakcję łańcuchową w ustach, która w końcowym efekcie prowadzi do utraty uzębienia. Łańcuch takich zdarzeń rozpoczyna się od odkładania płytki na zębach, co prowadzi do kamienia nazębnego, który z kolei wywołuje zapalenie dziąseł. Kolejnym etapem jest paradentoz palaczy. Ona z kolei prowadzi do utraty uzębienia.

Regularne szczotkowanie i nitkowanie oraz rzucenie palenia może przerwać ten łańcuch reakcji.

*Informacje na podstawie danych Akademii Stomatologii Ogólnej.*