



## 患者指南

# 吸烟与 电子烟对你的口腔

除了牙渍和口臭，烟草还悄悄导致牙周病、掉牙和癌症 — 而电子烟也并非无害。

● 牙周病

● 掉牙

● 癌症风险

# 烟雾在口腔内部做了什么

明显的影响是牙渍、口臭和味觉变钝。而**隐藏的**那些才造成真正伤害：烟雾减少牙龈血流、延缓愈合，并让感染蔓延，同时掩盖它平常的警示信号。

## 看得见的

**黄褐色牙渍**、口臭，以及味觉和嗅觉变钝。

## 隐藏的伤害

血流减少**掩盖出血** — 于是牙周病在看似“正常”时悄悄发展。

## 愈合更慢

拔牙、种植和牙周治疗**愈合更慢**，也更常失败。

## 癌症及其他

可避免的首要成因**口腔癌**，还有更多蛀牙和口干。

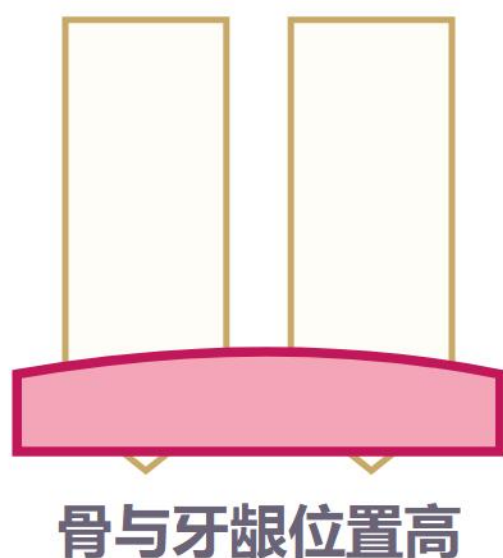
**问题在于：**由于吸烟掩盖了平常警示牙周病的出血，许多吸烟者到牙齿已松动才察觉。



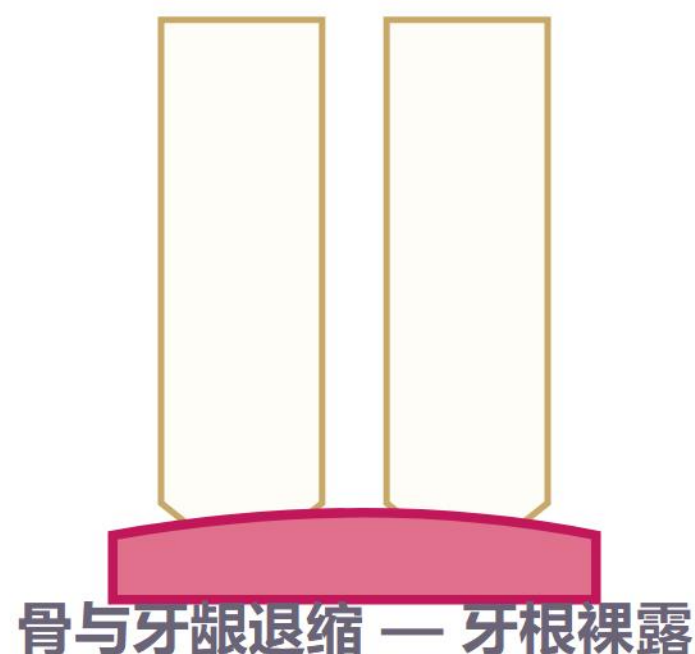
# 你能改变的最大成因

除了牙菌斑本身，吸烟是**牙周病最强的推手** — 成人掉牙的主要原因。它加速固定牙齿的骨头流失。

健康



吸烟者



**也更难修复：**牙周治疗效果较差，且**牙种植体更常失败**（在吸烟者中） — 所以戒烟有助日后每项治疗成功。

# 电子烟并非无害

电子烟避开了香烟的焦油和烟雾，但它对口腔**并非零风险**。多数电子烟含有**尼古丁**，会直接影响牙龈。

## 尼古丁作用于牙龈

减少牙龈血流，并可能**掩盖牙周病** — 与吸烟相同的掩盖效应。

## 口干与刺激

气雾会使口腔干燥并刺激内膜，增加**蛀牙和牙龈疼痛**的风险。

## 牙龈退缩

有报告将电子烟与**牙龈退缩**以及牙齿周围的炎症联系起来。

## 仍在研究中

长期影响尚不完全清楚 — “比吸烟危害小” **并不等于** “安全”。

**若你用电子烟来戒烟：**那可能是一种进步 — 但目标是两者都摆脱。你的牙医不会评判；我们在这里帮你。



# 你的口腔开始恢复

戒除后口腔回报很快。血流恢复、愈合改善，主要风险随时间稳步下降。

- **什么会改善，何时改善**

- **数天至数周：**口气和味觉改善；牙龈重新正常出血（好迹象）
- **数周至数月：**牙龈对治疗反应好得多；愈合加快
- **数年：**牙周病和口腔癌的风险持续下降



**我们能帮忙：**洁牙去渍、牙龈健康检查、口腔癌筛查，以及戒除的支持或转介 — 不带评判。

## 准备好为你的笑容重新开始？

预约洁牙和检查 — 我们帮你的口腔恢复，若你想戒烟也会支持你。



**wa.me/601111896237**