

## ¿Qué hacen el tabaco y el vapeo en mis dientes?



## ¿Cómo pueden el tabaquismo y el vapeo afectar a mi salud bucal?

Fumar y vapear son hábitos que pueden tener graves efectos negativos en tu salud bucal. Estos hábitos pueden causar una variedad de problemas dentales, como manchas dentales, mal aliento, enfermedades de las encías e incluso cáncer oral. Este folleto informativo para pacientes tiene como objetivo proporcionarte información importante sobre los efectos del tabaco y el vapeo en tus dientes.

### Fumar y dientes

Fumar es una de las principales causas de problemas dentales. Los químicos del humo de cigarrillo pueden manchar los dientes, dándoles un aspecto amarillo o marrón. Fumar también puede provocar mal aliento, también conocido como halitosis, causado por la acumulación de bacterias en la boca.



Fumar también puede aumentar el riesgo de enfermedad **de las encías**, que es una afección grave que puede provocar la pérdida de dientes. La enfermedad de las encías es causada por la acumulación de placa, que puede irritar las encías y causar inflamación. Fumar puede reducir el flujo de sangre a las encías, dificultando que combatan la infección y se curen.

Además de la enfermedad de las encías, fumar también puede aumentar el riesgo de cáncer **oral**. El cáncer oral puede afectar los labios, la lengua, la garganta y otras partes de la boca. Los químicos presentes en el humo del cigarrillo pueden dañar las células de la boca, lo que provoca el crecimiento de células cancerosas.



### **Vapeo y dientes**

Vapear es un hábito relativamente nuevo, pero no está exento de riesgos. Vapear implica inhalar un aerosol, también conocido como vapor, que se produce calentando un líquido. El líquido suele contener nicotina, aromatizantes y otros productos químicos.

Vapear puede causar problemas dentales similares a los del tabaquismo. Los químicos del vapor pueden manchar los dientes, lo que provoca un aspecto amarillo o marrón. El vapeo también puede causar mal aliento y aumentar el riesgo de enfermedad de las encías.

Uno de los riesgos únicos del vapeo es el potencial de daño en los tejidos orales. El calor del vapor puede irritar los tejidos de la boca, provocando sequedad bucal, dolor e inflamación. La sequedad bucal también puede aumentar el riesgo de caries y enfermedades de las encías, ya que la saliva ayuda a eliminar restos de alimentos y bacterias.



## Prevención de problemas dentales

**La mejor manera de prevenir los problemas dentales causados por fumar y vapear es dejarlo.** Dejar de fumar o vapear puede ser difícil, pero es importante para tu salud bucal y general. Tu dentista o profesional sanitario puede ofrecerte recursos y apoyo para ayudarte a dejar de hacerlo.

Además de dejarlo, hay otros pasos que puedes tomar para proteger tu salud dental. Cepillarse dos veces al día y usar hilo dental una vez al día puede ayudar a eliminar la placa y prevenir enfermedades de las encías. El uso de un enjuague bucal antiséptico también puede ayudar a eliminar bacterias y refrescar el aliento.

Las revisiones dentales periódicas también son importantes para mantener una buena salud bucodental. Tu dentista puede detectar signos tempranos de problemas dentales y proporcionar tratamiento antes de que se agraven.

## Conclusión

Fumar y vapear puede tener graves efectos negativos en tu salud dental. Estos hábitos pueden causar manchas en los dientes, mal aliento, enfermedades de las encías y cáncer oral. Es importante dejar de fumar o vapear para proteger tu salud dental y general. Si necesitas ayuda para dejarlo, habla con tu dentista o profesional sanitario. Además de dejar de fumar, cuidar tus dientes mediante cepillados, uso de hilo dental y revisiones dentales regulares puede ayudar a prevenir problemas dentales causados por el tabaquismo y el vapeo.