

# 愛護口腔多一點

# 對吸煙說不



## 戒煙吧



香港中文大學保健處牙科部

[www.uhs.cuhk.edu.hk](http://www.uhs.cuhk.edu.hk)



吸煙除了影響身體健康外，對口腔亦會造成極大的破壞。

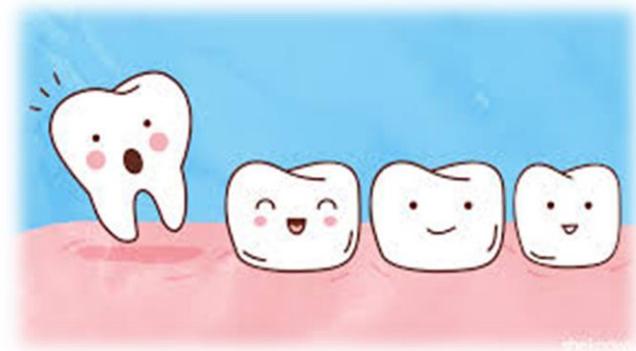


- 吸煙人士患癌機會比非吸煙人士高出 3.4 倍，當中包括口腔癌、舌癌和咽喉癌。
- 吸煙人士患牙周病機會比非吸煙人士高出 5 倍。
- 煙霧的熱力會產生慢熱性創傷，如口腔黏膜白斑病。
- 香煙中的焦油及煙霧的熱量會損害味蕾和嗅覺能力，引致唾液腺發炎。



## 吸煙對牙周病的不良影響

- 削弱身體免疫系統，減少抗體，繼而影響身體對抗牙菌膜及細菌侵襲的能力。
- 影響纖維組織母細胞的功能，降低修復作用。
- 尼古丁削弱血液循環，抑制免疫反應，並使血管收縮。
- 牙肉收縮，或會引致敏感牙齒。
- 影響骨質的新陳代謝及導致骨質流失。
- 延遲治療牙周病之康復進展。
- 導致牙周病治療失敗，最終牙齒脫落。



# 戒煙熱線

- 1) 衛生署戒煙服務  
1833 183  
[https://www.tco.gov.hk/tc\\_chi/quitting/quitting.html](https://www.tco.gov.hk/tc_chi/quitting/quitting.html)
- 2) 東華三院戒煙綜合服務中心  
2332 8977  
<http://icsc.tungwahcsd.org/>
- 3) 博愛醫院針灸戒煙服務  
2607 1222  
[http://www.pokoi.org.hk/tc/services\\_news\\_detail.aspx?id=24](http://www.pokoi.org.hk/tc/services_news_detail.aspx?id=24)
- 4) 醫院管理局戒煙服務  
2300 7272  
[http://www.ha.org.hk/visitor/ha\\_visitor\\_index.asp?Content\\_ID=10098&Lang=CHIB5&Parent\\_ID=10085](http://www.ha.org.hk/visitor/ha_visitor_index.asp?Content_ID=10098&Lang=CHIB5&Parent_ID=10085)
- 5) 香港大學青少年戒煙熱線  
2855 9557 / 5111 4333  
<http://nursing.hku.hk/yquit/>
- 6) 基督教聯合那打素社康服務  
3156 9012  
[http://www.ucn.org.hk/?c=anti\\_smoke](http://www.ucn.org.hk/?c=anti_smoke)



# 戒煙方法

## 由專業醫護人員詳細評估

檢查戒煙者的身體狀況，包括吸煙習慣、對尼古丁的依賴程度、戒煙意向及原因，繼而評估是否適合和需要使用尼古丁替補療法



## 輔導者服務

個別或小組輔導，內容主要針對戒煙的生理、心理、生活模式、行為及環境等指導及分享

## 戒煙治療營

為戒煙者提供的短期住宿戒煙服務，當中包括遊戲、講座、分享、角色扮演及討論，並由中心醫生評估及跟進

## 中醫療法

中醫藥戒煙計劃包括輔導及針灸

## 戒煙熱線

由專業戒煙輔導員、社工及護士接聽，提供戒煙諮詢服務



# 吸煙人士口腔常見問題

- 口腔潰瘍
- 牙漬和牙石增多
- 牙肉及口腔黏膜色素沉澱
- 脫牙後可能引致乾性齒槽炎
- 植牙失敗機會率增加

