

# Røyking og tannkjøtttsykdom

- Røyking svekker tannkjøttets tilhelingsevne ved blant annet å endre egenskaper hos immunceller, redusere lokal blodtilførsel, og forurense rotoverflater
- Røyking medfører ofte mer belegg og tannstein, raskere utvikling av periodontitt, mer omfattende periodontitt og dårligere prognose (inkludert større fare for tanntap)
- Ved omfattende sykdom kan røykeslutt være helt avgjørende for å beholde tenner
- Effekten av røyking kan til en viss grad være doseavhengig. For noen, i noen situasjoner, kan det å redusere til fem eller færre sigaretter per dag føre til bedre tilheling
- Røyking medfører ofte et større behandlings- og vedlikeholdsbehov i det lange løp
- Faren for sykdom rundt (og tap av) tannimplantater er minst like stor som for tenner

**Det er alltid ditt valg om og eventuelt når du ønsker å slutte og røyke; vi tilbyr deg alltid best mulig behandling for å tilrettelegge for best mulig tilheling**

## Ønsker du motivasjon eller hjelp til røykeslutt?

Det er flere veier til røykeslutt – tenk gjennom og finn ut hva som kan fungere for deg:

\* Har du klart å slutte før?

\* Kan det være en fordel for deg å involvere andre (lege/app/venn/familie)?

\* Er det en strategi du har tro på? (Slutte tvert? Sette en sluttdato? Et kurs/opplegg?)

### Ressurser:

- ✓ Fastlege kan hjelpe med veiledning og eventuelt legemiddelassistert røykeavvenning
- ✓ Frisklivssentralen (søk etter *frisklivssentralen* + *din kommune* på nettet)
- ✓ **www.slutta.no** (Helsedirektoratets nettside med veldig praktisk og bra innhold)

***Tips til et første steg du kan ta for å bli røykfri:***

***Bruk ett minutt på [www.slutta.no](http://www.slutta.no)!***