

04?



SABE O QUE PODE POUPAR OU
COMPRAR SE DEIXAR DE FUMAR?

TEMPO SEM FUMAR	€ QUE POUPOU	O QUE PODE COMPRAR
1 SEMANA	28€	Ida a um jogo de futebol
2 SEMANAS	56€	Jantar para duas pessoas
1 MÊS	120€	Frequentar um ginásio
2 MESES	240€	Fim-de-semana num Spa
3 MESES	360€	Renovar o guarda-roupa
6 MESES	720€	Compra de um televisor LCD
1 ANO	1460€	Uma viagem para duas pessoas
2 ANOS	2920€	Viagem de 15 dias para duas pessoas

Valor médio gasto em tabaco por dia > 1 maço = 4€

05?



JÁ PENSOU EM DEIXAR DE FUMAR?

O seu médico dentista poderá aconselhá-lo sobre a cessação tabágica (como deixar de fumar) e, se necessário, prescrever:

- Terapia de substituição nicotínica (adesivos e pastilhas)
- ou
- Terapia farmacológica

NÃO ESPERE MAIS! DEIXE DE FUMAR AGORA!



ORDEM DOS MÉDICOS DENTISTAS
Av. Dr. Antunes Guimarães, 463 - 4100-080 Porto | Portugal
Tel: + 351 22 619 76 90 / Fax: + 351 22 619 76 99
E-mail: ordem.sede@omd.pt
Web: www.omd.pt

RECOMENDAMOS TAMBÉM A LEITURA DE:
Prevenção e Higiene Oral, Cárie Dentária, Periodontologia,
Mau Hálito e Cancro Oral.



FOLHETOS EDUCATIVOS
ORDEM DOS MÉDICOS DENTISTAS

TABACO E SAÚDE ORAL





01

QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS DO CONSUMO DO TABACO?

O tabaco é constituído por mais de 4000 substâncias, algumas com efeitos tóxicos e irritantes, outras com efeito cancerígeno e de dependência.

O consumo de tabaco é uma das principais causas de morte e doença evitável. E quase um quarto dos portugueses fuma...

As consequências orais do consumo tabágico vão desde a simples halitose e pigmentação, até doenças mais graves como o cancro oral.



02

QUE DOENÇAS ORAIS PODE ORIGINAR O TABACO?

O consumo de tabaco é o principal fator de risco para o desenvolvimento do cancro oral (Fig. 01). A associação do tabaco a outras lesões orais que afetam os tecidos moles e os tecidos duros, como são exemplo as lesões potencialmente malignas (leucoplasia, eritroplasia - Fig. 02), a queratose tabágica (Fig. 03), a estomatite nicotínica (Fig. 04) e a periodontite (Figs. 05 e 06), está bem estabelecida. Assim como a perda dentária e o insucesso com os implantes dentários. Outras manifestações orais que resultam da exposição continuada aos constituintes do tabaco incluem as cáries dentárias [cervicais], a melanose do fumador na gengiva e mucosa jugal (bochecha), a pigmentação dos dentes (Fig. 07), a língua pilosa (Fig. 08), a aftose (Fig. 09) e a halitose (Fig. 10).

Fonte: Geriatr Gerontol Int.

01



Cancro oral

02



Leucoplasia

03



Queratose

04



Estomatite nicotínica

05



Periodontite

06



Recessão gengival -
mobilidade dentária

07



Tártaro e pigmentação

08



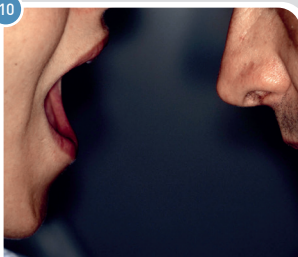
Língua pilosa

09



Aftose

10



Halitose



03

QUER SABER O SEU GRAU DE DEPENDÊNCIA AO TABACO?

Para tal, deve preencher o questionário abaixo e verificar na tabela o seu nível de dependência.

1 | Quando fuma o primeiro cigarro depois de acordar?

- ☐ 3 > Nos primeiros 5 minutos
☐ 2 > 6-30 minutos
☐ 1 > 31-60 minutos
☐ 0 > + 60 minutos

2 | Tem dificuldade em não fumar quando é proibido (igreja, biblioteca, cinema, etc.)?

- ☐ 1 > Sim ☐ 0 > Não

3 | Que cigarro lhe custaria mais não fumar?

- ☐ 1 > O primeiro do dia ☐ 0 > Qualquer outro

4 | Quantos cigarros fuma por dia?

- ☐ 0 > 10 ou menos
☐ 1 > 11-20
☐ 2 > 21-30
☐ 3 > 31 ou mais

5 | Durante as primeiras horas, depois de acordar, fuma mais do que no resto do dia?

- ☐ 1 > Sim ☐ 0 > Não

6 | Fuma quando está doente ou acamado?

- ☐ 1 > Sim ☐ 0 > Não

Nível de Dependência:

