



吸煙可致口腔疾病

眾所周知，吸煙可引致全身多個系統的疾病包括癌症、呼吸系統疾病、心腦血管疾病、消化系統疾病、內分泌系統疾病、免疫系統疾病又或是皮膚病等¹⁴；但除了上述身體部位外，其實吸煙與口腔疾病亦有很大的關聯。

若口腔的健康狀況不佳，會嚴重影響一個人的生活品質，降低其生活質量，除了影響日常飲食外，更損毀儀容甚至影響社交活動，絕對不能輕視。

吸煙與牙周病

研究証實，吸煙與牙周病有關，超過九成的牙周病患者有吸煙習慣⁵，而吸煙者患上牙周病的機會亦是非吸煙者的2-6倍^{1,2}。牙周病是由黏附在牙齒表面的牙菌膜所引起的。如果平常忽略口腔衛生，牙齦邊緣及齒縫間就會積聚牙菌膜，牙菌膜裡的細菌會分泌毒素，刺激牙齒周圍組織(例如牙齦、牙周膜、牙槽骨等)，導致牙周病的發生^{5,7}。

牙周病可按其嚴重程度分成牙齦炎與牙周炎，當牙菌膜被唾液鈣化，便會形成牙結石，而由於牙結石表面粗糙，因此令到更多牙菌膜積聚，導致牙齦炎的發生；若牙齦持續發炎，牙齦便會開始與牙根分離，形成牙周袋，牙周袋更容易積聚食物殘渣及細菌，導致更嚴重的牙結石發生以及引發牙周炎^{5,7}。

而當牙周炎持續惡化，牙齦和牙槽骨等牙周組織亦會受到嚴重侵蝕，造成牙周附連喪失以及導致牙槽骨萎縮⁷，牙槽骨萎縮會導致牙周根分叉病變，牙齒會因為失去支撐而變得鬆動及移位，最終導致脫落²。吸煙者掉牙的機會是非吸煙者的1.5倍^{1,5}；研究亦証實吸煙量與牙結石的數量呈正相關⁵，同時吸煙量亦與牙槽骨的損害有極大關聯性，即吸煙越多的人其牙槽骨侵蝕的情況越嚴重^{2,4,5}。

另外，由於煙草中的尼古丁會導致血管收縮，因此有吸煙習慣的牙周病患者，其牙齦紅腫出血的症狀會較非吸煙者輕，當牙齦出現潰瘍時，吸煙者亦不易察覺，忽略治療，最終造成牙齦嚴重損害及牙槽骨的不可逆破壞，令吸煙者更加容易患上急性壞死潰瘍性牙齦炎(ANUG)又或是掉牙等情況^{2,5,8}。

吸煙與口腔癌

煙草煙霧中含有超過69種致癌物(如甲醛、多環芳香煙、亞硝酸胺等)，對吸煙者而言，煙霧中的有毒致癌物質便會經過口腔黏膜的上皮細胞進入人體^{5,14}；研究指出，吸煙者患上口腔黏膜白斑症與口腔癌的機率是非吸煙者的5至6倍^{1,2}，而吸煙量亦與口腔癌的發生機率有劑量效應；若吸煙者同時有飲酒習慣，其發生口腔癌的機會更會擴大至6到15倍，因酒精能增加口腔黏膜的滲透性，增加致癌物質的吸收^{2,5,12}。

口腔癌的病徵有多種，當口腔黏膜出現不會退去的白斑時，需要特別注意，尤其是伴隨有紅斑出現在病灶時；若有不癒合又不痛的潰瘍時亦要提高警覺；有些口腔癌患者的口腔內甚至會出現硬塊或突出如菜花的腫瘤；若發現上述情況必須儘快求診，以免延誤就醫¹⁵。

吸煙影響牙科治療效果

由於煙草中的尼古丁會導致血管收縮，因此亦會削弱牙周組織的癒合能力，有吸煙習慣的牙科病人在接受牙科治療後(例如洗牙、拔牙或進行牙科手術後)的傷口復原情況往往較非吸煙的牙科病人差，其接受植牙治療的失敗機會亦較高(吸煙者的失敗率是11.3%，非吸煙者的失敗率是4.8%)^{2,5}；此外，鑲有假牙的牙周病患者，由於吸煙導致其牙齦持續萎縮，令假牙托架變得不合戴，患者很快便要重新配置新的假牙，浪費金錢¹¹。

吸煙影響牙科治療效果

由於煙草中的尼古丁會導致血管收縮，因此亦會削弱牙周組織的癒合能力，有吸煙習慣的牙科病人在接受牙科治療後（例如洗牙、拔牙或進行牙科手術後）的傷口復原情況往往較非吸煙的牙科病人差，其接受植牙治療的失敗機會亦較高（吸煙者的失敗率是11.3%，非吸煙者的失敗率是4.8%）^{2,5}；此外，鑲有假牙的牙周病患者，由於吸煙導致其牙齦持續萎縮，令假牙托架變得不合戴，患者很快便要重新配置新的假牙，浪費金錢¹¹。

吸煙讓人敬而遠之

吸煙引致的牙周病除了導致患者有嚴重口臭外^{2,8}，煙草中的尼古丁會刺激黑色素細胞產生黑色素，令吸煙者的齒齦、嘴唇、口角和頰黏膜呈暗黑色，色素沈積的範圍以開始吸煙後的第一年其增加速度最明顯，之後隨著吸煙的時間越長會變得越來越深色，另外女性發生黑色素沈澱的機率亦高於男性⁹；此外，煙草中的焦油亦會附著在吸煙者的牙齒上，令牙齒變得啡黑，其染色效果比咖啡紅茶更嚴重，難以用一般牙膏清理^{2,8}；而除了牙齒外，吸煙者的舌頭上亦會產生如煙垢般啡黑的舌苔，嚴重影響外觀^{9,12}。吸煙者常常因為牙黃口臭掉牙的問題受到困擾，除了影響一般社交生活外，異性緣亦會降低，讓人敬而遠之。

吸煙影響生活品質

牙齦萎縮後會導致牙齒敏感，每當患者進食冷熱酸甜的食物時，牙齒便會出現酸痛麻痺的感覺，令人困擾；而當牙齦萎縮的情況嚴重時，牙齒更會變得鬆動移位，甚至剝落，致使患者在咀嚼食物時倍感困難乏力，嚴重影響生活品質^{8,11}；另由於長期吸煙會令焦油附著在舌苔上，因此吸煙者的味覺通常亦較遲鈍，吸煙者在進食時往往較非吸煙者更不能感受食物的美味而變得長期依賴重口味的調味品來增加味覺^{2,5}。

戒煙可改變一切

研究証實，戒煙可明顯改善口腔健康^{1,2,5,13}。相較於未戒煙者，已戒煙的牙周病患者其牙槽骨侵蝕的情況明顯較輕^{2,3}；已戒煙人士其牙周附連組織（包括齒槽骨、牙齦及牙周韌帶等）較日常吸煙者多出0.28毫米¹；戒煙亦可增加牙科治療效果^{2,5}以及降低口腔癌的發生機會²；此外，吸煙所引致的口臭、牙黃以及味覺減退等問題全部都是可逆的，即戒煙後便會好轉⁵。

口腔疾病帶來的壞影響可大可小，輕則損害人際關係，重則影響生活品質甚至致癌，牙周病患者亦需要長期接受昂貴的牙科治療，傷身又傷金，吸煙者實在要三思。為己為人，戒煙是最好的選擇！

註：文章由衛生局預防及控制吸煙辦公室提供

衛生局各衛生中心均設有免費戒煙服務，如欲戒煙之人士，可向各衛生中心醫護人員查詢。戒煙熱線：2848 1238

參考資料

- World Health Organization. (2017) WHO Monograph on Tobacco cessation and oral health integration. Pg. 6, 14, 17, 21, 33
- N. W. Johnson, C. A. Bain, and co-authors of the EU-Working Group on Tobacco and Oral Health. (2000). Tobacco and oral disease. British Dental Journal, Volume 189, No.4, 200-206.
- Bolin A, Eklund G, Frithiof L, Lavstedt S. (1993) The effect of changed smoking habits on marginal alveolar bone loss. A Longitudinal study. Swed Dent J. 1993; 17(5):211-6.
- Grossi SG, Genco RJ, Machtei EE, Ho AW, Koch G, Dunford R, Zambon JJ, Hausmann E. (1995) Assessment of risk for periodontal disease. II. Risk indicators for alveolar bone loss. J Periodontol. 1995 Jan; 66(1):23-9.
- Sheikh Arslan Sehgal, Rana Adnan Tahir. (2016) Tobacco Consequences Oral Health: A Review Article. RRJot (2016) 28-40, STM Journals 2016.
- https://www.toothclub.gov.hk/chi/teens_02_01_01.html
- https://www.toothclub.gov.hk/chi/teens_02_04_01_06.html
- <https://www.e-quit.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?Mid=564&ML=2>
- <https://www.hch.gov.tw/hch/MedicalTeams/HealthEducationDetail.aspx?MNO=C231&ID=7541>
- https://www.toothclub.gov.hk/chi/adu_01_04_01.html
- https://www.toothclub.gov.hk/chi/adu_01_04_01_02.html#start
- Deborah M. Winn, Ph.D. (2001) Tobacco Use and Oral Disease. Journal of Dental Education, Volume 65, No.4 Pg. 306-312
- Tomar SL, Asma S. (2000) Smoking-attributable periodontitis in the United States: findings from NHANES III. National Health and Nutrition Examination Survey. J Periodontol, 2000 May; 71(5):743-51.
- <http://www.ssm.gov.mo/News/smokefree/ch/main.aspx>
- <https://www.vghtc.gov.tw/GipOpenWeb/wSite/public/Attachment/f1315382380062.pdf>

