

# Roken en mondgezondheid



*Folder Ivoren Kruis*

## Roken en mondgezondheid

### Roken en mondgezondheid

Wist u dat stoppen met roken kan bijdragen aan een gezonde mond? Natuurlijk is het u bekend dat u van roken longkanker en hart- en vaatziekten kunt krijgen. Minder bekend is de invloed van roken op de mondgezondheid. Rokers hebben onder andere meer kans op het ontstaan van tandvleesontstekingen dan niet-rokers. Al twee tot zes weken na het stoppen met roken is het positieve effect daarvan zichtbaar in uw mond.

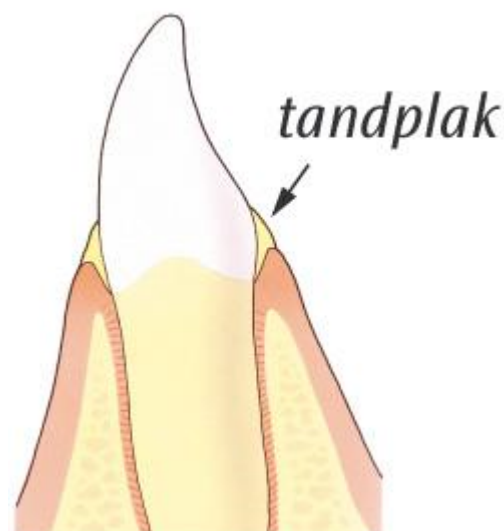


### Schadelijke stoffen

Tijdens het roken komen allerlei schadelijke stoffen vrij, waaronder teer en nicotine. Teer is het belangrijkste element bij het ontstaan van kanker. Nicotine komt snel in de bloedbaan terecht en heeft een direct effect op het lichaam. Nicotine vernauwt de bloedvaten, versnelt de hartslag en verhoogt de bloeddruk. De activiteit van de afweercellen in het bloed neemt af. De gevolgen van roken strekken zich niet alleen uit tot het hart en de longen. Alle weefsels die direct in aanraking komen met tabaksrook kunnen schade oplopen.

### Rokers hebben vaak meer tandplak en tandsteen dan niet-rokers

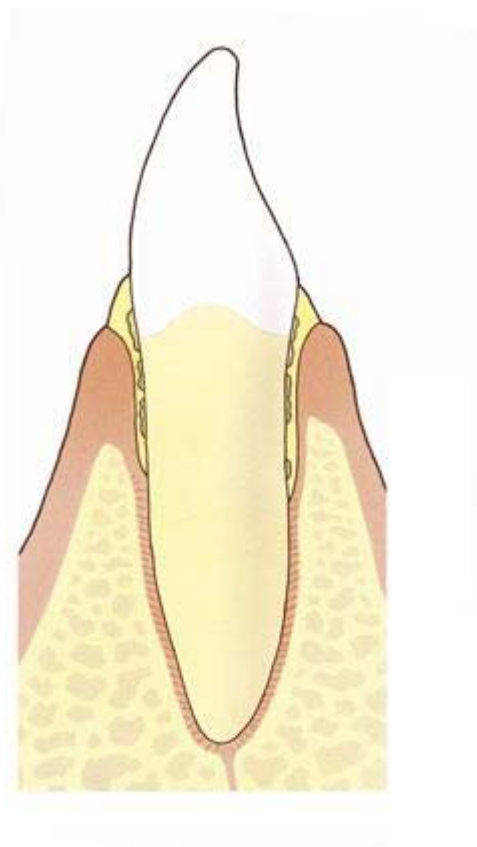
Op en tussen uw tanden en kiezen en op de overgang naar het tandvlees ontstaat tandplak. Dit nauwelijks zichtbare wit-gelige laagje bestaat uit bacteriën en producten van bacteriën. Niet verwijderde plak kan hard worden en verkalken tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe plak. Tandplak is de veroorzaker van ontstoken tandvlees. Ontstoken tandvlees is pijnlijk en bloedt bij aanraking, bijvoorbeeld met een tandenborstel. Rokers hebben vaak meer tandplak en tandsteen dan niet-rokers. Meer kans op tandvleesontstekingen dus. Bovendien zijn de tandvleesontstekingen bij hen vaak ernstiger en slaat een behandeling ervan doorgaans minder goed aan.



Tandplak is de veroorzaker van ontstoken tandvlees

### Waarom bloedt het tandvlees van rokers minder snel?

Nicotine vernauwt de bloedvaatjes in het tandvlees. Daarmee onderdrukt roken de verschijnselen van een tandvleesontsteking. Het ontstoken tandvlees van rokers bloedt minder snel dan van niet-rokers. Daarom zijn tandvleesontstekingen bij hen moeilijker te ontdekken. De vernauwing van de bloedvaten zorgt er ook voor dat de doorbloeding van het tandvlees geringer is. Hierdoor neemt de afweer tegen bacteriën in de tandplak af. Ook beïnvloedt roken de wondgenezing negatief.



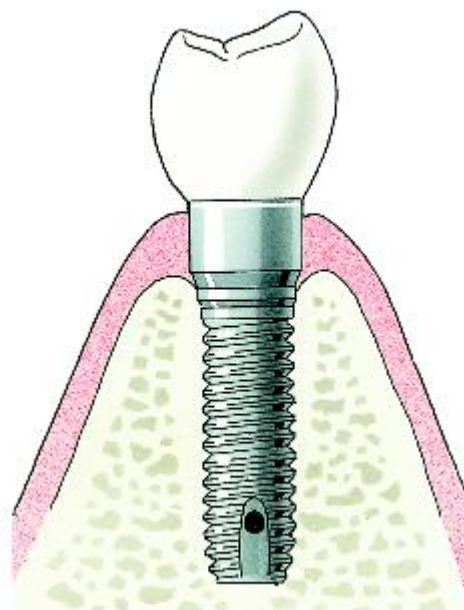
Parodontitis

### Verliezen van tanden en kiezen

Bij een ontsteking neemt normaal gesproken het aantal bloedvaten in het tandvlees toe en worden ze wijder. Het tandvlees krijgt een rode kleur, zwelt het op en bloedt makkelijk als u uw tanden poetst of eet. Bij rokers gebeurt dat nauwelijks. Daarom wordt de ontsteking bij hen makkelijk over het hoofd gezien. Daardoor kan die zich vrijwel ongemerkt uitbreiden en zelfs het kaakbot aantasten. Roken zorgt er dus voor dat de tandvleesontsteking minder snel geneest en het kaakbot verder slinkt. Rokers hebben daarom een grotere kans hun tanden en kiezen te verliezen dan niet-rokers.

### Roken en implantaten

Een implantaat is een kunstwortel die in het kaakbot is bevestigd. Verloren tanden of kiezen worden hiermee vervangen. Op het implantaat komt een kroon, brug of prothese. Nadat het implantaat is geplaatst, sluit het tandvlees er mooi omheen. Het implantaat moet goed vast komen te zitten in het bot. De kans op mislukking is bij rokers bijna drie keer groter dan bij niet-rokers. Veel tandartsen zijn daarom terughoudend om implantaten te adviseren bij rokers.



Een implantaat met kroon

### De invloed van roken op verkleuringen

Roken kan uw tanden, kiezen en vulmaterialen verkleuren. U kunt rookaanslag vergelijken met die van koffie of thee. Rookaanslag is alleen veel lastiger te verwijderen. Roken maakt ook het schoonhouden van een kunstgebit moeilijker.

### Ruiken en proeven rokers goed?

Rokers ruiken en proeven minder goed dan niet-rokers. Ook is roken een van de veel voorkomende oorzaken van een slechte adem. Als u stopt met roken zullen deze effecten snel verminderen.



### Roken en mondkeuter

Rokers lopen meer risico op het ontstaan van afwijkingen aan de weefsels van de mond, tong en keel die eventueel kunnen leiden tot mondkeuter. De kans op het ontwikkelen van keuter in de mondholte is zelfs twee tot vier maal groter. Wie rookt en daarbij

alcohol gebruikt loopt extra risico.

### Stoppen met roken en mondgezondheid

Al twee tot zes weken na het stoppen met roken is het gunstige effect zichtbaar in uw mond. De conditie van uw tandvlees gaat niet verder achteruit. Ook zullen de resultaten van een tandvleesbehandeling beter zijn. Tandvleesbloedingen kunnen na het stoppen met roken tijdelijk toenemen. Een goede mondhygiëne zorgt ervoor dat dit probleem snel verdwijnt. Uw tandarts of mondhygiënist kan u hierbij helpen. Om succesvol te stoppen is het belangrijk dat u zelf goed gemotiveerd bent. Heeft u besloten te stoppen? Gefeliciteerd! U heeft meer kans van slagen als u er een hulpmiddel bij gebruikt. Meer informatie vindt u op [www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl) of bel STIVORO 0900 – 9390 (€ 0,10 per min.).



Deze informatie is samengesteld door de Redactieraad van het Ivoren Kruis met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekten. Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid. Circa 4000 tandartsen en mondhygiënisten zijn lid van deze vereniging.

Meer weten? [www.ivorenkruis.nl](http://www.ivorenkruis.nl)

© Ivoren Kruis