

SALUT BUCAL I CIGARRETS ELECTRÒNICS

11 octubre, 2023



A l'hora d'adquirir hàbits saludables, moltes persones recorren a solucions i mètodes que poden no ser molt beneficiosos per la teva salut dental. Parlem dels cigarrets electrònics, una alternativa al tabac i als seus compostos tòxics. Això clar que fumar és totalment nociu, però sempre has d'escollir un mètode adequat per deixar aquest hàbit, intentant mantenir a ratlla la teva salut bucal.

Cigarrets electrònics: tòxics per la teva higiene bucodental

Has de saber que aquest tipus de cigarrets contenen nicotina, en concentracions més baixes que en els cigarrets convencionals. Igualment, pot alterar les teves estructures bucals i exposar-te a greus riscos.

Quan inhales el vapor d'aquests cigarrets, pots estar alterant la integritat de les teves mucoses bucals i faríngies, mentre generes una major sequedat a la teva boca. Tanmateix, també pots causar danys a les teves genives, dents i llengua. Per altra banda, aquesta petita concentració de nicotina també pot disminuir les teves defenses a la teva boca, les principals barreres per fer front els bacteris. Per això, la combustió d'aquesta cigarreta pot afavorir l'acumul bacterià. Pitjor encara és l'augment de probabilitats de patir malalties

infeccioses, com la periodontitis, la càries o la gingivitis. En moltes ocasions, també pots experimentar mal aler i un increment de l'aparició d'aftes bucals. Això és degut a la sequedat generada.

Deixar el tabac sense riscos bucals

Malgrat són productes menys nocius que el tabac, el seu ús també comporta riscos. Existeixen diferents marques en el mercat amb diferents concentracions de components, per la qual cosa és difícil garantir la seva total seguretat. El millor és que intentis desfer-te de l'hàbit al tabac de la forma més adequada possible i assegurant-te sempre per un professional.

Recorda sempre portar a terme una bona higiene bucodental entre els teus hàbits. Els cuidats bucals són fonamentals, com les tècniques adequades de raspall i de fil dental.