Een rookvrije mond: **mooi en gezond**

STIVORO
VOOR EEN ROOKVRIJE TOEKOMST

De voordelen van stoppen: wat merkt u als u stopt?

Stoppen met roken is moeilijk voor de meeste mensen. Toch lukt het veel mensen. Als u stopt, zijn er meteen voordelen. Al na twee tot zes weken wordt uw mond gezonder. Voordelen zijn:

- minder verkleuring van tanden en kiezen
- een betere smaak
- geen rokersadem meer
- minder kans op tandvleesziekten

Sommige voordelen merkt u pas later. Maar die voordelen zijn ook heel belangrijk. U hebt bijvoorbeeld minder kans om ziek te worden door roken. En u hebt minder kans om mondkanker te krijgen.

Wat gebeurt er met uw mond als u rookt?

Het rokersgebit

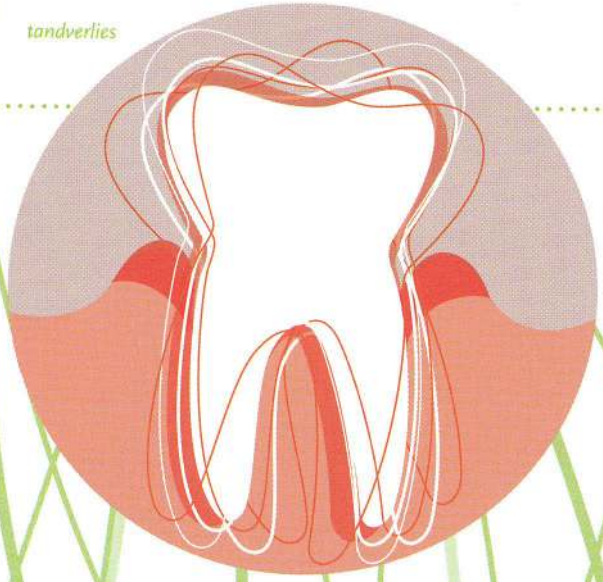
Als u rookt, kunnen uw tanden, kiezen en vullingen verkleuren. Ook een kunstgebit verkleurt. U kunt het ook moeilijker schoonmaken. De rookaanslag lijkt op aanslag die ontstaat door thee en koffie. Maar rookaanslag gaat minder makkelijk weg. De tandarts of mondhygiënist kan de aanslag weghalen door de tanden en kiezen te polijsten. Als u blijft roken, komt de rookaanslag weer terug. Kortom: stoppen met roken is het enige dat echt helpt om wittere tanden te houden.

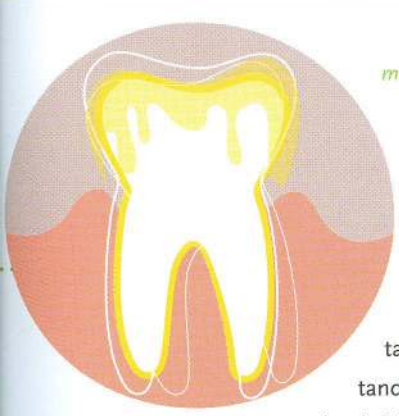
Reuk en smaak

Rokers ruiken en proeven minder goed dan niet-rokers. Roken geeft een slechte adem. Als u stopt met roken hebt u hier minder tot geen last meer van.

Een rookvrije mond maakt uw gebit mooi en gezond. Het helpt om goed te poetsen, te flossen en geregeld naar de tandarts en de mondhygiënist te gaan. Als u stopt met roken is dit beter voor uw gebit en voor uw tandvlees.
Hebt u wel eens last van een slechte adem, verkleuring van uw tanden of wondjes in uw mond die maar niet weggaan? Dit kan komen doordat u rookt. Stoppen met roken is belangrijk om uw mond gezond te houden.

In deze folder leest u over de voordelen van stoppen met roken voor uw mond. U krijgt uitleg over wat roken in uw mond doet. En u krijgt tips die u kunnen helpen bij het stoppen met roken en het volhouden met stoppen.





Roken en tandvleesziekten

Gezond tandvlees heeft een roze kleur. Het ligt stevig om de tanden en kiezen en bloedt niet. Bloedt het tandvlees, dan is het ontstoken. Bij rokers is ontstoken tandvlees minder makkelijk te zien. Nicotine zorgt ervoor dat de bloedvaten vernauwen. Hierdoor bloedt het tandvlees minder snel. Ontstoken tandvlees wordt daardoor bij rokers niet altijd op tijd ontdekt. Zonder dat u het merkt, kan de ontsteking erger worden. Zelfs het kaakbot kan er slechter door worden. En het kan gaan ontsteken. Uw kiezen en tanden kunnen los gaan staan en uitvallen. Dit heet *parodontitis.* Stoppen met roken zorgt dat het niet erger wordt. De tandarts of mondhygiënist kan parodontitis behandelen. Als u stopt met roken heeft de behandeling meer resultaat.

Als u stopt met roken kunt u tijdelijk meer last hebben van bloedend tandvlees. Dit is niet fijn maar stop niet met poetsen! Door te blijven poetsen gaat de ontsteking over. Soms is hulp van de tandarts of de mondhygiënist nodig om het gebit schoon te maken. Door het stoppen met roken verbetert de doorbloeding van uw lichaam, dus ook van uw mond. Uw lichaam is zich aan het herstellen.

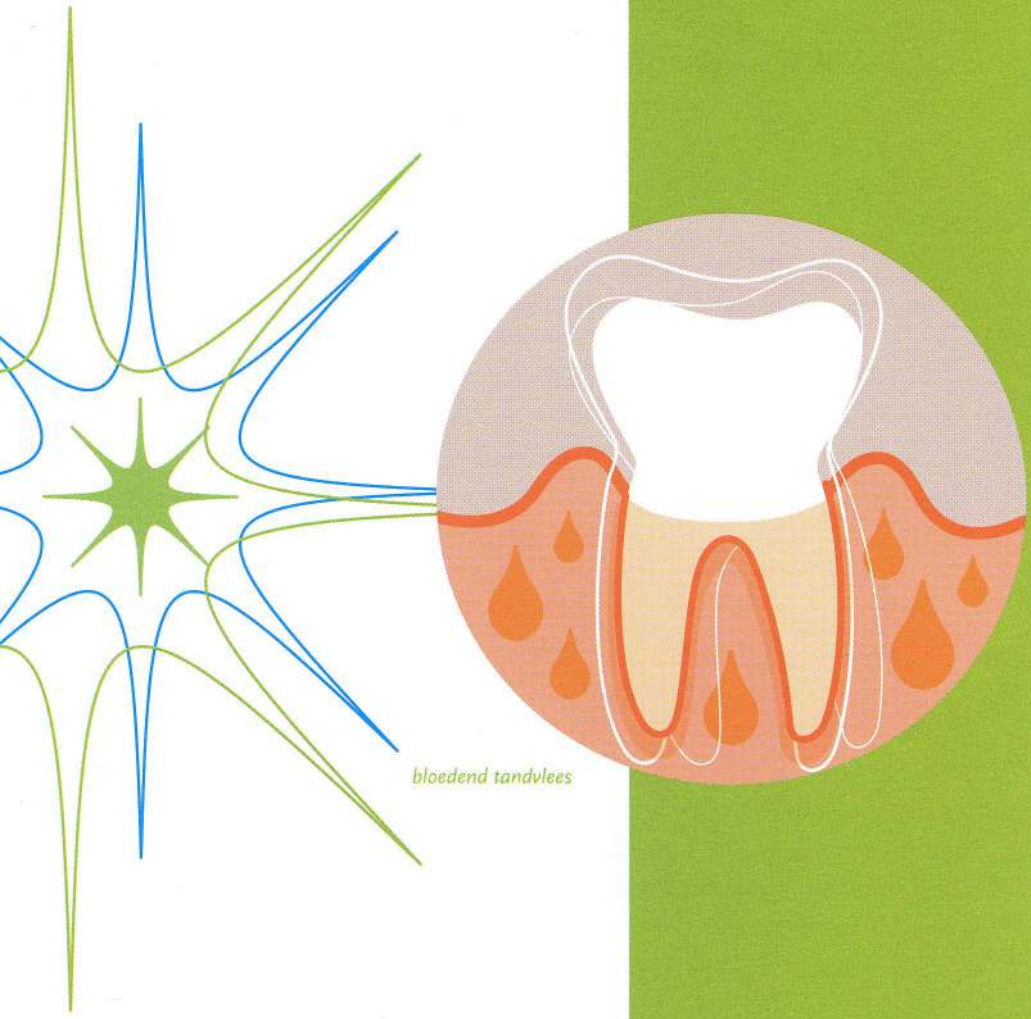
Roken en wondgenezing

Bij een roker genezen wondjes in de mond minder snel. De wond die ontstaat na het trekken van een tand of kies doet vaak meer pijn. Ook geneest de wond minder goed en minder snel.

Het plaatsen van een implantaat heeft meer succes als je niet rookt. Een implantaat is een kunstwortel waarop een kroon, brug of prothese geplaatst wordt. De kans op loslaten van een implantaat is bij rokers bijna drie keer groter dan bij niet-rokers. Tandartsen raden aan om tenminste één week vóór en zeven weken ná het plaatsen van implantaten niet te roken. Helemaal stoppen is natuurlijk nog beter. En iemand die al 8 weken is gestopt voor een implantaat, is al door de moeilijkste periode van het stoppen heen!

Roken en mondkanker

Rokers hebben twee tot vier keer meer kans op mondkanker dan niet-rokers. Roken en regelmatig alcohol drinken maakt de kans op mondkanker nog groter.



bloedend tandvlees

U wilt stoppen. Hoe doet u dat?

U maakt stoppen met roken makkelijker door er eerst goed over na te denken en u goed voor te bereiden. De kans dat het lukt wordt dan groter. Informatie helpt u hierbij. Lees de tips.

- **Bedenk waarom u wilt stoppen**

Er zijn verschillende redenen om te stoppen. Bijvoorbeeld u wilt een betere gezondheid, het is beter voor uw gebit of u vindt roken te duur. Schrijf uw redenen om te stoppen eens op. U kunt ze nog eens doorlezen, dat helpt u om het stoppen vol te houden.

- **Bereid u voor op moeilijke momenten**

Het is goed om te weten welke sigaretten voor u het belangrijkst zijn. Schrijf eens op hoe laat en waar u deze rookt. Zo weet u wat voor u moeilijke momenten kunnen worden. Bedenk alvast wat u op zo'n moment anders kunt doen.

- **Kies een stopdag**

Dat is de dag waarop u stopt met roken. Sommige rokers stoppen op maandag. Als een goed begin van de week. Andere rokers stoppen juist in het weekend. Kies een dag die voor u gemakkelijk is om te beginnen met stoppen. Rook in de weken voor uw stopdag minder. Laat de makkelijke sigaretten weg. Doe dit 1 - 2 weken om alvast te wennen. Stop dan in één keer. U hebt zo meer kans op succes.

- **Gooi sigaretten, aanstekers en asbakken weg**

U voelt zich sterker als u op de stopdag alle sigaretten weggooit. U kunt ook asbakken en aanstekers wegdoen. U wordt dan niet steeds aan roken herinnerd.

- **Kies voor hulp bij stoppen**

Stoppen met roken lukt beter met hulp. Wilt u meer weten over hulpmiddelen bij stoppen? Op **www.stivoro.nl/hulpbijstoppen** staat een overzicht van deze middelen. U kunt ook bij uw huisarts terecht.

- **Vertel mensen die u vaak ziet of spreekt dat u bent gestopt**

Sommige mensen die u kent, kunnen u helpen. Uw vrienden begrijpen waarom u sneller boos bent als zij weten dat u aan het stoppen bent. Zij weten dan dat u last hebt van het stoppen. Zij kunnen zich dan aanpassen. Zij kunnen u ook vragen hoe het gaat of zeggen dat het goed van u is, dat u stopt.
Zijn er mensen die u niet zullen begrijpen? Of zijn er mensen die u expres een sigaret zullen aanbieden? Vertel hen dan niet dat u bent gestopt.

- **Leef van dag tot dag**

Misschien vindt u het moeilijk om nooit meer te roken. Zeg tegen uzelf: 'Vandaag rook ik niet.' Morgen zegt u dat weer. Zo blijft u een niet-roker. Vandaag lost u de problemen van vandaag op. Maak u nog geen zorgen over morgen. Denk positief!

U bent gestopt met roken. Hoe houdt u het vol?

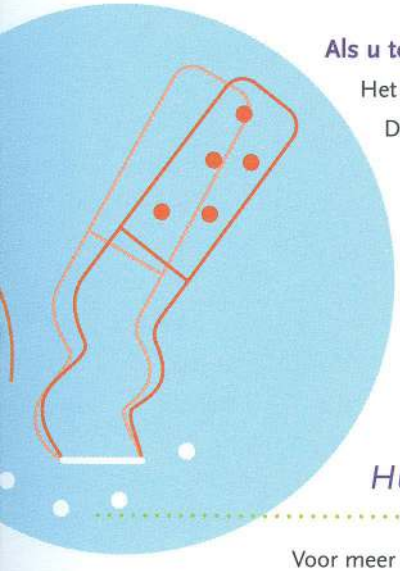
Stoppen met roken is het begin. Maar daarna volhouden is iets anders. Na een tijd is niet roken niet moeilijk meer. Dat is voor elke ex-roker zo. Roken is niet aangeboren maar aangeleerd. En wat je hebt aangeleerd kun je ook weer afleren.

Trek in een sigaret?

Bijna iedereen die stopt, heeft dat gevoel. Zin hebben in een sigaret hoort bij het ontwennen. Het moment dat u erg veel zin in roken hebt, duurt meestal niet langer dan een paar minuten. Als u pas gestopt bent, hebt u vaak meer zin in een sigaret dan na een tijdje. De zin in roken neemt dus af. We geven u een paar **tips** om het niet roken in moeilijke situaties vol te houden:

- Drink bij trek in een sigaret een glas water. Dat geeft een vol gevoel en vermindert ook de kans om te gaan snoepen.
- Wacht 5 minuten, vaak is de trek dan al weer over.
- Eet wat meer fruit, dan krijgt u ook vitaminen binnen die uw lichaam helpen bij de grote schoonmaak.

- Maak een praatje of bel iemand op.
- Zoek afleiding. Ga een blokje om of ga fietsen.
- Geen koffie zonder sigaret? Probeer een tijdje thee of vruchtensap.
- Geen alcohol zonder sigaret? Drink een poosje geen alcohol. Alcohol maakt het niet roken moeilijker. Na enkele glazen alcohol kunt u sneller toch een sigaret pakken.
- Beloon uzelf. Ga uit eten, naar de film of koop iets leuks van het geld dat u uitspaart. Stoppen met roken is moeilijk, dus een beloning verdient u.
- Praat met ex-rokers over hoe het hen is gelukt om te stoppen.
- Denk op moeilijke momenten waarom u gestopt bent.



Als u toch een keer hebt gerookt: ga door met stoppen!

Het kan gebeuren. U hebt toch 1 of 2 sigaretten gerookt. Denk niet 'Alle moeite is voor niets geweest' of 'Zie je wel, ik kan het niet'. Maar schrijf op wat er is gebeurd. Leer van deze vergissing. Zo gebeurt het u niet nog een keer. Ga door met stoppen. U heeft het niet-roken al een tijdje volgehouden. Het is erg jammer als u na één vergissing weer met roken begint.

HULP EN INFORMATIE

Voor meer informatie over roken en mondgezondheid kunt u terecht bij uw tandarts of mondhygiënist. Aarzel niet om hen om advies te vragen bij het stoppen.

Voor meer informatie over stoppen met roken of hulp bij het stoppen met roken, kunt u terecht bij de hulp- en informatielijn van STIVORO: 0900-9390 (€ 0,10 /min) of kijk op **www.stivoro.nl/hulpbijstoppen.**

STIVORO is een initiatief van:

Nederlandse Hartstichting · KWF Kankerbestrijding · Astma Fonds · ZonMw ondersteunt ZonMw

STI-R0115 2008 07