



## 戒烟指南

- ◆ 吸烟如何影响口腔健康?
- ◆ 如何戒烟?
- ◆ 如何达致无烟境界?

### 吸烟如何影响口腔健康?

吸烟、雪茄、烟斗、或咀嚼烟草，会使你接触到降低人体抵抗力和自愈能力的化学物质；亦会使你增加患上肺癌、心脏病及中风等疾病的机会。

吸烟对口腔的影响亦包括口臭、牙齿及舌头染渍、口腔/唇/舌癌、亦增加患上牙周病的风险及降低味觉的敏感度。如你有以下一种情况，请咨询牙医的意见。

- 口腔癌的症状，包括伤口无法愈合；感到痛楚、麻痹、触痛；有肿块或粗糙的斑块；不再呈现粉红色的斑点或斑块；咀嚼、吞咽及说话都感到困难；以及咬合改变等。
- 牙周病的症状，包括牙肉流血或肿胀；牙肉萎缩并暴露牙根，导致牙齿容易被蛀，及容易对于冷热敏感、牙齿变得松动或脱落。

### 如何戒烟?

戒烟的好处包括改善口腔及整体健康；减低患上与烟草有关疾病的风险；因少了二手烟，他人的健康亦得以改善；如果是孕妇，亦会拥有较健康的婴儿；以及节省时间和金钱。戒烟不仅需要意志力、亦需要仔细及实际的计划。请参考方框的建议步骤。

戒烟亦有助戒酒；请丢掉香烟、烟灰缸、火机。去除烟味及留在无烟环境。纾缓及处理压力。定时进食及吃健康的食物，再配合充足的睡眠

准备各种方法或寻求专业协助，以克服因戒尼古丁时出现的短暂性症状，例如心瘾、消化问题、晕眩、暴躁、及焦虑等。尼古丁替代产品的治疗方法亦有助戒烟。

### 如何达致无烟境界?

坚持下去！对自己说「我都做得到」。时常提醒自己戒烟的动力。尝试留在无烟环境一日，并每日奖励自己。用戒烟省下来的金钱买东西，在目标日期及戒烟周年纪念日庆祝。戒烟未必一次会成功，当计划下一次戒烟时，需从之前的经验中学习；多跟家人、朋友倾谈；以及从新检视戒烟的诱因。决定使用那种或那几种方法去应付困难。你亦可在以下的机构找到本地的支持、辅导服务及其他助你戒烟的资源：

- 香港卫生署戒烟热线：1833813；医院管理局戒烟辅导服务(无烟热线)：2300 7272；香港大学戒烟热线：2819 2697；香港大学女性戒烟计划热线：2819 2692
- 香港吸烟与健康委员会网址：<<http://smokefree.hk>> (中文)或<<http://smokefree.hk/en/home>>(英文)；香港卫生署控烟办公室网址：<[www.tco.gov.hk](http://www.tco.gov.hk)>

### 戒烟小秘方

- ◆ 列出戒烟的动力(例如：呼吸更畅顺、健康更佳、家庭、金钱等问题)，并每日提醒自己
- ◆ 列出令你吸烟的诱因(例如：每日的时间、地方、环境等)
  - (1) 想想如何避开这些诱因
  - (2) 以新的习惯去面对这些诱因，例如深呼吸、步行、喝水、咀嚼无糖香口胶、吃生果蔬菜、与人交谈，想象或在正式戒烟前试行这些方法
- ◆ 选择一个无压力的日期戒烟，先以一天开始作试验，记录戒烟的进度或以日记记录
- ◆ 寻求支持：告诉家人、朋友及同事你正在戒烟；与医护人员交谈；参与戒烟支持小组；寻求专业辅导及有关尼古丁治疗与非尼古丁治疗的意见

来源：美国牙科协会<[www.ada.org](http://www.ada.org)>；National Health Service, UK <[www.smokefree.nhs.uk](http://www.smokefree.nhs.uk)>；卫生署口腔健康教育组<[www.toothclub.gov.hk](http://www.toothclub.gov.hk)>。撰写由连卓华, DPhil；编辑由高晓莉博士。此病人专页的资料仅供参考，并不能取代正式医生诊断；如须更详尽的资料，请联络专业牙科医生。



本著作是以共享创意-署名-姓名标示-非商业性-禁止改作3.0香港授权条款 ([http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/hk/deed.zh\\_HK](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/hk/deed.zh_HK))。