



## MERKBLATT - Rauchen



In der Schweiz raucht über ein Viertel der Bevölkerung (27% resp. 2,1 Millionen Menschen). Dabei werden pro Kopf der rauchenden Bevölkerung mehr als ein Päckchen Zigaretten pro Tag geraucht.

Die Lebenserwartung sinkt mit jeder angezündeten Zigarette. Tabakrauch enthält mehr als 4.000 nachgewiesene Chemikalien darunter mehr als 60 krebserregende und giftige Substanzen. Nicht nur die aktive Inhalation, auch das Passivrauchen kann somit bösartige Krankheiten verursachen.

### Wussten Sie, dass:

Quellen:

Bundesamt für Gesundheit,  
Arbeitsgemeinschaft Tabak-  
prävention Schweiz,  
Suchtprävention Kanton Zürich,  
Rauchstoppzentrum

- jede Zigarette einen Raucher im Schnitt 5-8 Minuten seines Lebens kostet
- die Lebenserwartung von Rauchern um durchschnittlich 13-14 Jahre sinkt
- durch Rauchen mehr Menschen ums Leben kommen als durch Verkehrsunfälle, AIDS, Alkohol, illegale Drogen, Morde und Selbstmorde zusammen
- in der Schweiz jährlich mehr als 9'000 Menschen als Folge des Rauchens sterben, d.h. etwa 25 Todesfälle pro Tag. Dazu kommen noch jährlich 16'000 "Raucherinvaliden"
- die Raucherinnen und Raucher in der Schweiz direkte (medizinische Behandlung) und indirekte (Produktivitätsverlust) Gesundheitskosten von rund 10 Milliarden Franken pro Jahr verursachen, was einem Viertel der gesamten Gesundheitskosten entspricht

### Negative Attraktivität:



Kommen wir nun zum Arbeitsgebiet des Zahnarztes, dem Mund. Bei einem Raucher ist dieser normalerweise nicht gerade der attraktivste Körperteil. Der Atem riecht nach Rauch, Küsse schmecken nach Aschenbecher und die Zähne sind zartgelb. Wenn sie noch vorhanden sind. Denn Raucher neigen dazu, ihre Zähne zu verlieren - an Zigaretten kann man sich also buchstäblich die Zähne ausbeissen!

Und dazu muss man sie nicht einmal kauen, sondern nur rauchen. Das Risiko eines Rauchers, vorzeitig Zähne zu verlieren, ist nämlich 15 Mal höher als das eines Nichtraucher!



### Zahnverlust:

Der Grund: Nikotin stört die warnenden Signale, die der Körper dem Menschen gibt, falls etwas nicht stimmt. Selbst sorgfältiges Zähneputzen kann dann nicht mehr vor dem Verlust eines Zahnes schützen. "Das Gift aus dem Tabak schadet dem Zahnfleisch auch bei optimaler Mundhygiene", sagt Prof. Michael J. Noack, Direktor der Poliklinik für Zahnerhaltung und Parodontologie am Klinikum der Universität Köln. Raucher gehen demnach zu spät zum Zahnarzt, weil ihr Zahnfleisch erst blutet, wenn die Schäden schon erheblich sind. Das Nikotin zögert die warnende Blutung hinaus.



### Wurzelbehandlungen:

Und laut einer neuen Studie in der Aprilausgabe 2006 des Journal of Dental Research kann Zigarettenrauchen die Notwendigkeit einer Wurzelkanalbehandlung mehr als verdoppeln.

### Zahnfleischerkrankungen:

Des weiteren gilt als gesichert, dass die entzündlichen Erkrankungen des Zahnfleisches bei Rauchern deutlich schwerer verlaufen, und dass therapeutische Massnahmen am Zahnhalteapparat und dem Zahnfleisch sehr viel schlechtere Ergebnisse erbringen als beim Nichtraucher.

### Wundheilung:

Auch der Wundheilungsprozess nach kieferchirurgischen Eingriffen und nach Zahnentfernungen ist meist stark beeinträchtigt. Es kommt beim Raucher zu deutlich mehr Wundheilungsstörungen, Entzündungen und Nachblutungen.

### Komplikationen bei Implantaten:

Raucher, die nach dem Verlust eines oder mehrerer Zähne auf Zahnimplantate setzen, haben eine ungünstigere Prognose als Nichtraucher. Während bei Nichtrauchern etwa jede 25. Implantation fehlschlägt, kommt es bei Rauchern noch etwas häufiger zu Komplikationen. Auch Knochenaufbauten, die oft vor oder während Implantationen gemacht werden müssen, haben bei Rauchern eine geringere Erfolgschance als solche bei Nichtrauchern.

### Mundhöhlenkrebs:

Kohlenstoffmonoxid (Abgas)		Nikotin (Suchtmittel)
Naphtalin (Wirkstoff Mottenkugeln)		Arsen (Gift)
Radon (Radioaktives Gas)		DDT (Insektenschutzmittel)
Methanol (Raketentreibstoff)		Cadmium (Natteriebestandteil)
Butan (Feuerzeugbenzin)		Blausäure (Gaskammern)
Aceton (Nagellackentferner)		Totuil (Lösungsmittel)
Ammoniak (Reinigungsmittel)		Polonium 210 (Radioaktiver Stoff)

Es gibt allerdings noch schlimmere Auswirkungen des Rauchens auf Zähne und Mund: In Deutschland beispielsweise werden etwa 2.500 - 3.000 Menschen jährlich von Mundhöhlenkrebs befallen. Trotz Verbesserungen in der Diagnostik ist die Langzeitüberlebensprognose der Patienten mit Krebserkrankungen der Mundhöhle und der Zunge nach wie vor schlecht. Die Früherkennung von Vorkrebsstadien und des Mundhöhlenkrebses sind daher eine wichtige Aufgabe der zahnärztlichen Praxis.

### Hoffnungsschimmer:

Aber schlussendlich hilft nur eines nachhaltig: mit dem Rauchen aufhören!

Fünf bis zehn Jahre nach dem Rauchstopp ist das Risiko von Mundhöhlenkrebs beinahe wieder auf dem Stand von Nichtrauchern. Das Zahnfleisch hingegen erholt sich bereits innerhalb eines Jahres nach dem Rauchstopp.

Damit Sie auch morgen noch kraftvoll zubeissen können ...