

forse non sai che...

- 1** In Italia fuma il 22% della popolazione e dopo la pandemia COVID (Istituto Negri) la percentuale è salita al 26.1%; 93000 persone all'anno muoiono per sua causa e dei suoi componenti cancerogeni: acroleina, formaldeide e acetaldeide.
- 2** Fumare porta ad un rischio più alto di soffrire di una forma grave di parodontite e il suo effetto è dose dipendente (OR media 3.97).
- 3** Il fumo ostacola la guarigione delle gengive ed è uno dei principali fattori che influenzano negativamente l'esito delle terapie parodontali ed implantari.
- 4** I dispositivi elettronici, sia i vaporizzatori che i prodotti "senza combustione", creano dipendenza al pari delle sigarette tradizionali se contengono nicotina.
- 5** Il fumo di sigaretta elettronica non dà alcun beneficio alla salute parodontale rispetto alla sigaretta tradizionale e i suoi effetti devono essere ancora indagati.
- 6** Esiste un test, detto test di Fagestrom che permette di capire qual è la tua dipendenza dal fumo e quanto sei motivato a smettere di fumare. Scaricalo dal QR code.
- 7** Smettere di fumare è possibile... se sai come farlo! Esistono metodi motivazionali riconosciuti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità: parlane con il tuo Dentista e/o Igienista Dentale o rivolgiti al centro antifumo più vicino a te.





MISURA QUANTO SEI DIPENDENTE DALLA NICOTINA

Il questionario di Fagerström è lo strumento più usato per misurare la **dipendenza fisica** da nicotina. È sufficiente rispondere a tutte le domande (una sola risposta per domanda) e sommare alla fine i punteggi ottenuti.

QUESTIONARIO DI FAGERSTRÖM Punti

| | | |
|--|---|------------------|
| Quanto tempo dopo il risveglio accendi la prima sigaretta? | <input type="checkbox"/> entro 5 minuti <input type="checkbox"/> 6-30 minuti <input type="checkbox"/> 31-60 minuti <input type="checkbox"/> dopo 60 minuti | 3 2 1 0 |
| Trovi difficile astenersi dal fumare nei luoghi dove è vietato? | <input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no | 1 0 |
| Quale, tra tutte le sigarette che fuma in un giorno trova più gratificante? | <input type="checkbox"/> la prima del mattino <input type="checkbox"/> qualsiasi | 1 0 |
| Quante sigarette fumi al giorno? | <input type="checkbox"/> 10 o meno <input type="checkbox"/> 11-20 <input type="checkbox"/> 21-30 <input type="checkbox"/> 31 o più | 0 1 2 3 |
| Fumi con maggiore frequenza nelle prime ore dopo il risveglio che durante il resto della giornata? | <input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no | 1 0 |
| Fumi quando anche se costretto a letto da qualche malattia intercorrente? | <input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no | 1 0 |

Risultato

- da 0 a 2 punti. **GRADO DI DIPENDENZA LIEVE**
- da 3 a 4 punti. **GRADO DI DIPENDENZA MODERATO**
- da 5 a 6 punti. **GRADO DI DIPENDENZA FORTE**
- da 7 a 10 punti. **GRADO DI DIPENDENZA MOLTO FORTE**

| | | |
|--|---|----------------------------|
| Quanto sei determinato a smettere di fumare | <input type="checkbox"/> Estremamente determinato <input type="checkbox"/> Molto determinato <input type="checkbox"/> Abbastanza determinato <input type="checkbox"/> Non del tutto determinato | 4 3 2 1 |
| Perché desideri smettere di fumare? (anche più di una risposta) | <input type="checkbox"/> Perché la mia salute ne sta soffrendo <input type="checkbox"/> Per non ammalarmi in futuro <input type="checkbox"/> Perché fumare costa troppo <input type="checkbox"/> Perché spinto da altri <input type="checkbox"/> Per la salute della mia famiglia | 5 4 3 2 1 |
| Quanto ritieni siano alte le probabilità di riuscire a smettere? | <input type="checkbox"/> Estremamente alte <input type="checkbox"/> Molto alte <input type="checkbox"/> Abbastanza alte <input type="checkbox"/> Non molto alte <input type="checkbox"/> Basse <input type="checkbox"/> Molto basse | 6 5 4 3 2 1 |

Risultato

- da 4 a 6 punti. **MOTIVAZIONE BASSA: non si è considerato seriamente di smettere**
- da 7 a 10 punti. **MOTIVAZIONE MEDIA: si valutano sia i benefici dello smettere sia i rischi del fumare**
- da 11 a 14 punti. **MOTIVAZIONE ALTA: si hanno momenti in cui si è decisi a smettere**
- da 15 a 19 punti. **MOTIVAZIONE MOLTO ALTA: si è pronti a smettere**

Attenzione: questo strumento non valuta gli aspetti psicologici della dipendenza e molte altre variabili comunque coinvolte nell'uso di tabacco.