

## 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.