



COMUNICATO STAMPA

In occasione della Giornata Mondiale Senza Tabacco 2021 del 31 maggio, che ha come focus *“Impegnati a smettere di fumare”*, gli esperti della Società Italiana di Parodontologia e Implantologia (SIIP) sottolineano come smettere di fumare sia indispensabile anche per la salute della bocca. L’impatto negativo del fumo anche sul cavo orale è infatti poco conosciuto e spesso sottovalutato.

Le sigarette mandano “in fumo” il sorriso: compromettono le cure e peggiorano la parodontite

Durante il lockdown più di un italiano su due non ha approfittato dell’occasione per abbandonare le sigarette oppure ha perfino fumato più che in passato, per colpa della maggior difficoltà a gestire stress e noia. Lo dimostra una recente indagine su 2600 italiani condotta da LILT e SWG e i parodontologi ricordano quanto il fumo, oltre ad aumentare la probabilità di parodontite, compromette anche l’esito delle terapie necessarie per risolvere l’infiammazione gengivale. Dagli esperti i consigli per provare a ridurre il desiderio delle sigarette quando si sta cercando di smettere.

Roma, 31 maggio 2021 – Per non mandare in fumo la salute di denti e gengive bisogna smettere di fumare, ma tuttora tanti italiani non ci provano o falliscono nel tentativo: lo sottolinea la Società Italiana di Parodontologia e Implantologia (SIIP) in occasione della Giornata Mondiale Senza Tabacco del 31 maggio, riferendo i dati di un’indagine recente che ha dimostrato come pochi fumatori siano riusciti a utilizzare la ‘pausa forzata’ del lockdown per spezzare la dipendenza da sigarette. Meno di uno su due ha cercato di smettere per avere uno stile di vita più sano, essere più forte contro il coronavirus e non danneggiare i conviventi non fumatori. La maggioranza invece non ha cambiato le sue abitudini o ha addirittura fumato di più per la difficoltà nel gestire ansia e stress da pandemia. I parodontologi sottolineano che smettere di fumare è però un investimento di salute oggi più che mai, perché i fumatori sono più fragili di fronte

al Covid-19 e anche perché le sigarette danneggiano la salute orale. Le sigarette aumentano la deposizione di placca batterica e così chi fuma ha un rischio da due a tre volte più elevato di andare incontro a parodontite, l'infiammazione grave delle gengive che può portare fino alla perdita dei denti. Il fumo incide inoltre sulla risposta terapeutica dei pazienti, peggiorando o rallentando la guarigione a seguito di trattamenti o interventi di chirurgia orale. Chiedere supporto per il percorso antifumo aiuta ad aumentare le chance di successo e gli esperti danno suggerimenti per non ricascarci: dalla respirazione profonda alle attività piacevoli alternative, è importante mettere in atto piccoli trucchi per frenare il desiderio di accendere la sigaretta.

*“I dati raccolti in Italia sui comportamenti durante il lockdown confermano quanto verificato dagli studi internazionali, che hanno dimostrato come paura, ansia e stress da pandemia siano stati per molti un ostacolo alla cessazione del fumo, perché ci si è letteralmente aggrappati alla sigaretta per gestire le emozioni negative: così circa il 30% ha fumato di più, il 15% ha visto ridursi la motivazione a smettere – spiega **Luca Landi, presidente SIdP** – La potenziale maggiore gravità di Covid-19 nei pazienti fumatori invece deve e può essere utilizzata come un'informazione dal grosso impatto emotivo, tale da poter convincere alla cessazione del fumo. Questo è ancora più importante nei pazienti con parodontite che sono fumatori e che stanno manifestando un forte disagio psicoemotivo a causa della pandemia: lo stress è uno dei motivi principali per cui non si riesce a fare a meno di fumare, mettere in atto strategie di controllo dello stress è quindi essenziale perché la 'triade' fumo, stress e placca batterica è potenzialmente esplosiva per la salute orale”.*

Se infatti lo stress rende più difficile smettere, il fumo facilita la deposizione della placca batterica sui denti e aumenta molto il rischio di sviluppare un'infiammazione gengivale, che poi è anche più difficile curare: le terapie parodontali chirurgiche e non chirurgiche sono infatti meno efficaci nei fumatori. *“Prendere coscienza della necessità di smettere di fumare è indispensabile per bloccare il progredire della malattia parodontale e il percorso di cessazione va sostenuto in ogni modo: i parodontologi sono in prima linea per aiutare i pazienti, ora più che mai – interviene **Silvia Masiero, coordinatore commissione editoriale SIdP** – Si apre infatti una nuova fase in cui, superato lo stress generato dalla pandemia e dal lockdown forzato, i fumatori potrebbero essere più attenti e ricettivi nei confronti dei messaggi sulla cessazione del fumo e la riduzione del consumo di sigarette. Smettere di fumare non è certamente semplice e richiede prima di tutto una forte motivazione da parte del paziente e una personalizzazione dell'approccio alla cessazione. L'odontoiatra e l'igienista dentale possono utilizzare strumenti oggettivi di valutazione del grado di dipendenza per indicare il percorso più efficace. A volte bastano pochi semplici consigli, per resistere alla voglia di accendere una sigaretta: provare a rimandare più a lungo possibile l'accensione della sigaretta, controllare la respirazione per rilassarsi e allontanare l'impulso di fumare, bere più acqua e fare*

qualcosa per distrarsi, come una doccia, una passeggiata o ascoltare la musica che più piace. In altre situazioni è necessario consigliare di rivolgersi ai centri anti-fumo che territorialmente mettono a disposizione del cittadino personale e servizi specializzati nell'assistenza alla cessazione di questa dipendenza. L'obiettivo di mantenere negli anni un sorriso bello oltre che sano costituisce un'ottima leva motivazionale per venire in aiuto quando sta per prevalere la sensazione di non poter fare a meno della nicotina. I denti dei fumatori, come è noto, tendono a ingiallirsi e macchiarsi più facilmente e sono maggiormente esposti al rischio di sviluppare malattie gengivali e di avere alitosi, una sgradevole conseguenza che incide anche sulla sfera sociale delle persone”.