

Zubár varuje pred populárnym trendom: „Zvyšuje riziko rakoviny ústnej dutiny, jazyka a hrtana“

 Natália Tytykalová 4. marca 2025 o 12:30

- Dlhodobé užívanie môže poškodiť ďasná a zvýšiť riziko rakoviny
- Zubár vysvetľuje, ako spoznať prvé varovné signály
- Prvé príznaky poškodenia sú často nenápadné



Pixabay & Boris Vraňák

Žuvací tabak môže na prvý pohľad pôsobiť ako menej škodlivá alternatíva k fajčeniu, no jeho dlhodobé používanie môže mať vážne následky na zdravie ústnej dutiny. Napriek tomu ho mnoho ľudí vníma ako bezpečnejší spôsob užívania tabaku. Ako ovplyvňuje ďasná, zuby a celkové zdravie ústnej dutiny?

Nebezpečenstvá skryté pod perou

Zubár Boris Vraňák, ktorý sa špecializuje na mikroskopickú stomatológiu, v rozhovore vysvetlil, aké zmeny môže žuvací tabak spôsobiť, prečo sa pri dlhodobom užívaní môžu objaviť prekancerózne stavy a či existuje spôsob, ako poškodenie zvrátiť.

V TOMTO ČLÁNKU SA DOČÍTAŠ

- > Ako ovplyvňuje žuvací tabak zdravie?
- > Kedy sa začnú prejavovať negatívne účinky?
- > Aké sú najväčšie riziká užívania?
- > V čom sa odlišuje od cigariet?
- > Čo spôsobuje jeho dlhodobé užívanie?

Ako často sa stretávate s pacientmi, ktorí používajú žuvací tabak?

S pacientmi, ktorí používajú žuvací tabak, sa stretávam častejšie, než by som si vôbec uvedomoval. Zvyčajne sa to dozviem, keď to pacient sám zmieni alebo ak si to všimnem na ďasnách. Ak na ďasnách a zuboch nevidím zmeny spôsobené užívaním tabaku, pacientov sa na to cielene nepýtam.

REKLAMA

Aký vplyv má pravidelné používanie na ústnu dutinu a zuby?

Tabak sa zvyčajne vkladá pod hornú peru, na ľavú alebo pravú stranu. Účinok závisí od typu tabaku – napríklad mentolový typ žuvacieho tabaku môže sliznicu vypáliť. Pri dlhodobom používaní tabaku sliznica zhrubne a pôvodne hladké tkanivo ďasna sa stáva drsným. Tabak má odlišné pH ako naša ústna dutina, a ak sa v ústach nachádza dlhší čas, poškoduje tým ďasná.

Kedy sa začínajú prejavovať negatívne účinky?

Je to individuálne a prvé príznaky sú subjektívne – citlivosť miesta, kde sa tabak prikladá, bolesť pri zatlačení alebo pocit pálenia. Dôležitým faktorom je aj sila tabaku, jeho príchuť a frekvencia používania. Po 3 až 4 dňoch celodenného používania si užívateľ môže všimnúť podráždenie a pálenie ďasna. Žuvací tabak začína škodiť už pri prvotnom chemickom alebo fyzickom dráždení, ktoré naruší sliznicu.

Čo sa deje po narušení sliznice?

Sliznica následne zhrubne a na ďasnách sa môžu objaviť biele leukoplakie (biely povlak), hoci zdravé ďasno má prirodzene ružovú farbu. V niektorých prípadoch môžu z týchto zmien vzniknúť novotvary. Narušené tkanivo treba odstrániť a vzorku odoslať na histologické vyšetrenie. Tam sa určí, či poškodené tkanivo stačilo vyrezať, alebo či škodlivé bunky pretrvávajú v tele aj naďalej.

Predstavujú novotvary najzávažnejšie zdravotné riziko spojené s užívaním žuvacieho tabaku?

Najzávažnejším rizikom je postupné poškodenie ďasna v mieste kontaktu s tabakom. Najprv vzniká už spomínané zhrubnutie tkaniva, ktoré môže prerásť do prekancerózy – štádia pred rakovinou. Ak sa bunky nekontrolovane menia, môže sa vyvinúť rakovina, čo je najhorší scenár. Žuvanie tabaku zvyšuje riziko rakoviny ústnej dutiny, jazyka a hrtana.

Môže dlhodobé používanie viesť k nenávratným zmenám v ústnej dutine?

Áno, môže, a to najmä zhrubnutím tkaniva, vznikom leukoplakie alebo ústupom ďasna v dôsledku poškodenia tabakom. Po ústupe ďasna už nikdy nedorastie, čo vedie k odhaleniu koreňa zuba a komplikuje jeho následnú liečbu.

Ak však poškodenie ešte neprešlo do tohto štádia a človek prestane tabak používať, tkanivo sa môže zahojiť. Regenerácia v ústnej dutine prebieha pomerne rýchlo – obnova buniek sa začína už po 3 až 4 dňoch.

Existujú skupiny ľudí, ktoré sú na škodlivé účinky žuvacieho tabaku citlivejšie?

Určite áno, rizikovým faktorom môže byť napríklad postavenie zubov. Bežne je zub pokrytý kosťou a na nej je ďasno. Ak má človek vystúpené zuby – či už po nosení strojčeka, alebo prirodzene – môže sa stať, že ich nekryje dostatočne kosť, ale priamo iba ďasno.

Pri jeho poškodení je pod ním hneď zub, čo urýchľuje vznik problémov. Dlhodobé užívanie vedie k poškodeniu u každého, no u citlivejších jedincov sa prejaví skôr.

Ako sa jeho účinky líšia od fajčenia cigariet?

Žuvací tabak ovplyvňuje zuby a ďasná inak než fajčenie. Pri fajčení sa škodlivé látky zo spaľovania tabaku a papiera šíria dymom po celých ústach, čo zvyšuje riziko rakoviny jazyka a hrtanu. Žuvací tabak sa sústreďuje na konkrétne miesta, kde sa prikladá, a najviac poškodzuje ďasná.

Je pravda, že žuvací tabak spôsobuje zafarbenie zubov a zlý dych?

Biele sáčky zvyčajne nespôsobujú zafarbenie zubov, zatiaľ čo tmavé tabaky ich môžu viditeľne zafarbiť. So zlým dychom som sa u používateľov žuvacieho tabaku nestretol. Práve eliminácia zápachu bola jedným z dôvodov, prečo žuvací tabak vznikol – aby užívatelia neboli cítiť po cigaretách.

Dá sa zafarbenie odstrániť?

Slabé pigmentové škvrny na zuboch možno odstrániť kefkou, silnejšie abrazívnou pastou. Ak to nepomôže, odstránenie zafarbenia prebieha v rámci dentálnej hygieny pieskovaním, ktoré účinne odstráni zafarbenie bez poškodenia skloviny. Faktom je, že pigmenty sa koncentrujú na miestach kontaktu s tabakom, nie na celých zuboch. Ak ide len o pigment, dá sa problém vyriešiť bielením.

Môže dlhodobé užívanie spôsobiť zubný kaz?

S takýmto prípadom som sa stretol iba raz. Pacient, ktorý prišiel po roku na preventívnu prehliadku a objavili sa u neho neobvyklé kazy na horných trojkách – presne na strane, kde vkladal tabak. Najskôr došlo k ústupu ďasna, následne sa poškodil zub a vznikol kaz na netypickom mieste.

Riešenie bude technicky aj finančne náročné, keďže si vyžaduje zásah špecialistu, ktorý dokáže transplantovať a doplniť ďasno. Ak tabak prispel k vzniku kazu, je nevyhnutné postihnuté miesto vyčistiť a prekryť estetickým výplňovým materiálom.

Sú ľudia dostatočne informovaní o škodlivosti?

Myslím si, že nemajú dostatočné informácie. Kým cigarety majú varovania s obrázkami poškodených pľúc, nikotínové krabičky podobné upozornenia, ako napríklad fotky rakoviny úst, neobsahujú. Vďaka príjemnej chuti si človek neuvedomuje riziko a nechá sa ňou oklamať.

Čo ak ho niekto užíva len príležitostne, napríklad na párty?

Najväčším rizikom je nepredvídateľná reakcia organizmu na nikotín, ktorý je vysoko návykový. Kým niektorí si ho dajú príležitostne bez následkov, iní sa môžu stať závislými už po prvom použití. Významnú úlohu zohráva aj manuálna fixácia – užívateľom môže chýbať pocit, že majú niečo pod perou, čo zvyšuje pravdepodobnosť opakovaného užívania.

Existujú menej škodlivé alternatívy?

Intenzita účinku sa líši podľa typu tabaku. Slabšie varianty môžu pomôcť pri odvykaní, no hrozí, že ich užívateľ bude používať dlhšie alebo častejšie, aby si doplnil požadovanú dennú dávku nikotínu. Menej škodlivá alternatíva však neexistuje.

Žuvací tabak je rozšírený napríklad medzi hokejistami. Môže mať vplyv na športový výkon?

Áno, nikotín má povzbudzujúci účinok, ktorý krátkodobo zvyšuje bdelosť a sústredenie. Samotní Indiáni z Amazonského pralesa užívali tabak pred lovom na zostrenie zmyslov. Negatívnym vplyvom je závislosť – ak si užívateľ tabak nedá, môže pociťovať nepohodu a pokles koncentrácie.

Má používanie aj pozitívne účinky?

Žuvací tabak má pozitíva spojené s nikotínom, ktorý sa spája s dobrým pocitom či pocitom uvoľnenia. Po čase však vzniká závislosť a na dosiahnutie rovnakého efektu je potrebná vyššia dávka. Žuvací tabak môže byť pre niektorých prospešný pri odvykaní od fajčenia. V takomto prípade však treba byť opatrný, pretože nikotín je vysoko návykový a v tele máme množstvo nikotínových receptorov, ktoré sa ľahko aktivujú.

Čítajte viac z kategórie: **Rozhovory**



Ďakujeme, že čítaš Startitup. V prípade, že máš postreh alebo si našiel v článku chybu, napíš nám na redakcia@startitup.sk.

Zdroj: Bevedent

Viac k téme: **nikotín, nikotinove vrecuska, rakovina, ústna dutina, vznik závislosti, zuby, žuvací tabak**

Zdroj : [Žuvací tabak pod perou: Zubár varuje pred poškodením ďasien](#)