



## ¿Qué productos de tabaco causan problemas de salud oral?

Los productos de tabaco alternativos, tanto con humo como sin humo, causan problemas de salud oral. Estos productos incluyen:

- Cigarrillos
- Cigarros
- Pipas
- Bidis
- Rapé
- Mascar tabaco (hojas sueltas, pastilla, rollo)

## ¿Cómo afecta el consumo de tabaco mi salud y apariencia oral?

- Aumenta su riesgo de padecer:
  - Cáncer oral
  - Enfermedad de las encías (periodontitis)
  - Pérdida de dientes
  - Caries; y Fracaso de implantes dentales.
- Aumenta el tiempo que tardan las heridas bucales en sanar.
- Disminuye su capacidad de saborear y oler.
- Le mancha los dientes.
- Causa oscurecimiento de las encías (melanosis).
- Causa mal aliento y boca seca.

## ¿Cómo se beneficiará mi salud oral si dejo de usar tabaco?

- Cinco años después de dejar el tabaco, su riesgo de contraer cáncer oral se reduce a la mitad.
- Sus dientes y encías se mantendrán más saludables.
- Mejora sus posibilidades de preservar más dientes.

## Quiero dejar de consumir tabaco, ¿cómo empiezo?

- Llame a la línea de ayuda para dejar de fumar de VA al **1-855-QUIT-VET** (1-855-784-8838) de lunes a viernes, disponible en inglés y español.
- Regístrese en el programa de mensajes de texto SmokefreeVET de VA: envíe un mensaje de texto con la palabra **VET** al **47848** (or VETesp to 47848) o visite [smokefree.gov/vetesp](https://smokefree.gov/vetesp).
- Hable con su proveedor de atención primaria o de salud mental de VA sobre los medicamentos para dejar de fumar y el asesoramiento que pueden ayudarlo a dejar el tabaco.
- Visite [mentalhealth.va.gov/quit-tobacco](https://mentalhealth.va.gov/quit-tobacco).

