Опасны ли электронные сигареты для здоровья зубов и полости рта?



**Электронные сигареты – одна из наиболее популярных тем сегодня. Основная их идея заключается в том, что они менее вредные, чем обычные сигареты и как бы являются "здоровой альтернативой" обычному курению. Но так ли это в отношении зубов и полости рта? Давайте** **разбираться.**

Для начала давайте рассмотрим саму идею использования электронных сигарет (или вейпов, от "vape" - выпаривать, испарять).

[Миллионы людей по всему миру](https://www.bbc.com/news/business-44295336) используют электронные сигареты. В то же время, ученые и исследователи просят остановить рекламу вейпов и электронных сигарет. Уже несколько лет Public Health England (Общетвенная Организация Здравоохранения Англии) [призывает курильщиков отказаться от покупки вейпов](https://seatca.org/stop-ignoring-the-dangers-of-vaping-scientist-accuses-public-health-england-of-turning-a-blind-eye-to-risks-of-e-cigarettes/) и прекратить отрицать их вред.

**Почему это происходит?**

Реклама обещает, что обычные сигареты «на 95% вреднее электронных», также курильщикам обещаются значительные преимущества, в том числе увеличение продолжительности жизни. Однако, как выяснилось, исследования о безопасности электронных сигарет, на которые ссылаются производители,[спонсированы самими же производителями.](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743518303864)

**Что такое электронная сигарета?**

Это электронный девайс, который нагревает специальную жидкость, в результате чего выделяется аэрозоль, похожий на дым. Этот аэрозоль вдыхается пользователем.



В рекламе утверждается, что при этом курильщик избегает токсичных веществ, выделяемых обычной сигаретой, потому что горения табака здесь не происходит. Однако, при этом умалчивается, что в аэрозоле, выделяемом электронной сигаретой, содержится большое количество [**токсических соединений**](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507184/), действие которых на человеческий организм **не изучено** в долгосрочной перспективе, потому что электронные сигареты появились по меркам ученых относительно недавно.

**Токсичные химические соединения**

* **Бензол:**органическое соединение, обычно содержащееся в автомобильных выхлопах. Это соединение является канцерогеном, бензол связывают с высоким риском возникновения такого опасного заболевания, как лейкемия. Содержится в парах, выделяемых из электронной сигареты.
* **Тяжелые металлы**: различные комбинации никеля, хрома, свинца и марганца широко представлены в жидкости всех электронных сигарет. Они особенно токсичны при вдыхании.
* **Никотин**: широко известный стимулятор, вызывающий зависимость. Хоть он и не горит, а только *нагревается* в электронных сигаретах, факт остается фактом: содержание никотина в жидкости вейпа около 20 мг/мл. А в одном картридже элетронной сигареты – примерно столько же, сколько в одной пачке обычных сигарет. Никотин повышает риск возникновения сердечно-сосудистых, респираторных заболеваний, а также заболеваний желудочно-кишечного тракта. Бонусом он негативно влияет на репродуктивную систему человека.
* **Диацетил**: органический компонент, который относительно безопасен при приеме в пищу, но опасен при вдыхании. А если его при этом еще и подогреть, диацетил вызывает заболевания ЛОР-органов. Является запрещенным ингридиентом в Великобратании.

**Нетоксичные химические соединения**

* **Пропиленгликоль**: бесцветное соединение не имеющее запаха, является составляющим жидкости электронной сигареты.
* **Растительный**[**глицерин**](https://yandex.ru/health/pills/product/glicerin-55554?parent-reqid=1614254045797456-1644620955750014130300142-production-app-host-man-health-2&utm_source=portal&utm_medium=turbo_articles&utm_campaign=yamd_crosslinks&utm_content=link_from_turbo_articles_to_pills)
* **Ароматизаторы**

**Влияние электронных сигарет на здоровье полости рта**

Итак, мы добрались до главного вопроса.

Слизистая полости рта восприимчива к агрессивному воздействию химических соединений. Это может проявляться постоянным раздражением слизистой и даже хронической травматизацией. Все это в совокупности может привести к повышению раковой предрасположенности и, собственно, [**раку полости рта**](https://news.usc.edu/154348/e-cigs-may-not-be-as-benign-as-many-believe/).

Также ежедневное курение электронных сигарет может вызывать изменения пародонта (тканей, окружающих зуб), в результате может появиться довольно быстро прогрессирующий [пародонтит](https://yandex.ru/turbo?parent-reqid=1614254045797456-1644620955750014130300142-production-app-host-man-health-2&text=https%3A%2F%2Fhealth.yandex.ru%2Fdiseases%2Fstoma%2Fparodontitis).

Курение вейпов приводит к **деминерализации эмали** в пришеечной области, в особенности у фронтальных (передних) зубов на нижней челюсти (эмаль сначала истончается, а затем там появляется [кариес](https://yandex.ru/turbo?parent-reqid=1614254045797456-1644620955750014130300142-production-app-host-man-health-2&text=https%3A%2F%2Fhealth.yandex.ru%2Fdiseases%2Fstoma%2Fkaries)). Это происходит из-за содержания пропиленгликоля и [глицерина](https://yandex.ru/health/pills/product/glicerin-55554?parent-reqid=1614254045797456-1644620955750014130300142-production-app-host-man-health-2&utm_source=portal&utm_medium=turbo_articles&utm_campaign=yamd_crosslinks&utm_content=link_from_turbo_articles_to_pills), а также различных красителей и подсластителей.

Также, согласно исследованиям, аэрозоль взаимодействует с вредными бактериями, находящимися на поверхности зубов и вызывающими кариес - *streptococcus mutans*, делая их положение более устойчивым.

Снижение количества слюны при курении электронных сигарет также помогает этим бактериям: окружающая среда становится для них более питательной, естественная гигиена затрудняется и при всем этом значительно истончается защитная пленка из компонентов слюны и минералов, обычно находящаяся на поверхности эмали. Все это в совокупности способствует быстрому развитию кариеса, так что не удивляйтесь большому количеству новых кариозных полостей при следующем стоматологическом осмотре.

**Но обычные сигареты опаснее?**

В теории, при горении табака выделяются агрессивные канцерогены, которых нет при его нагревании. Но смысл в том, что сигареты производятся уже очень давно, их вред и побочные эффекты хорошо изучены не только в краткосрочной перспективе, но и на нескольких поколениях. Примером является недавняя [вспышка неизвестного заболевания легких у подростков в США](https://spectrum.ieee.org/the-human-os/biomedical/devices/strange-respiratory-disease-linked-to-vaping), регулярно использовавших вейпы.

В теории, обычные сигареты опаснее, но на практике у подростка, курившего электронные сигареты меньше года, [состояние легких равноценно 70-летнему курильщику обычных сигарет.](https://edition.cnn.com/2019/09/11/health/vaping-lung-illness-illinois-teen-profile/index.html) Неплохо, да?

А как вам такая новость? Несколько электронных сигарет [взорвались прямо во рту](https://www.webmd.com/smoking-cessation/news/20190620/another-vaping-danger-e-cigarette-explodes-in-teens-face)у курильщиков и вызвали необратимые изменения мягких тканей и лицевого скелета.

Человек, который курит обычные сигареты, предупрежден соответствующими надписями на упаковке, он знает, что рискует, а также знает, что ему грозит.

Электронные сигареты в данный момент позиционируются как нечто безобидное и безопасное, что является**обманом**, потому что, даже если они не принесли вред сейчас, неизвестно, что будет с потомками людей, которые их курят, а также их репродуктивной системой и риском развития хронических и генетических заболеваний.

Это будет известно только по прошествии времени, а все люди, использующие электронные сигареты, проводят на себе, а возможно и на своих будущих детях и внуках, опасный эксперимент, о котором их никто не предупреждал.

Курочка Л.Н. врач стоматолог