

# VILL DU HA HJÄLP?

En del människor har lätt för att sluta snusa. Andra tycker det är svårt. Tobaksavvänjning kan ske i grupp eller individuellt. Vänd dig till tandvården, din vårdcentral eller apoteket. Du kan också få hjälp genom att kontakta SLUTA RÖKA LINJEN.

SLUTA-RÖKA-LINJEN  RING 020-84 00 00

[WWW.SLUTAROKALINJEN.SE](http://WWW.SLUTAROKALINJEN.SE)

Det finns inga vetenskapliga bevis för att snus fungerar som rökavvänjningsmedel. Hälften av dagens snusare har inte rökt tidigare. Nästan 40% av snusarna är blandbrukare, de både röker och snusar. Genom ett effektivt tobaksförebyggande arbete har andra länder minskat rökningen mer än Sverige – utan snus!

**De enda som behöver snus är snusfabrikanterna.**



För mer info se: [www.tobaksfakta.se](http://www.tobaksfakta.se) och [www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

Webbsida: [www.dentistryagainsttobacco.org](http://www.dentistryagainsttobacco.org)

[www.tandvardmottobak.org](http://www.tandvardmottobak.org)

april 2014



# FINNT SOM SNUS?

# ETT VACKERT LEENDE BETYDER MYCKET



Snus innehåller ca 2500 olika ämnen varav ett 20-tal är cancerframkallande och förbjudna att använda i andra sammanhang. Blodtryck och hjärtfrekvens stiger direkt.



Munslemhinnan under läppen skadas. Slemhinnan blir gråvit, förtjockad och veckad – påminner om elefanthud.



Förtjockad slemhinna med sår- bildning, blottade tandhalsar och snusrester.



Ämnena i snus når fostret i liv- modern genom blodet och det ny- födda barnet genom bröstmjölken. Barn som utsätts för nikotin har en större risk att själva bli beroende när de provar att röka eller snusa.



På rätt väg... mot en mun fri från snus.

## SNUSSKADOR

- Tandköttet dras tillbaka och tandhalsarna blottas. Tandköttet kan inte växa tillbaka.
- Missfärgningar och ilningar.
- Bestående skador på tandens stödjevävnader. Behandling hos tandvården riskerar att misslyckas så länge man snusar.

### MER FAKTA

Nikotintillförseln är högre vid snusning än vid cigarettökning. Snusning ger en mer konstant nikotinpåverkan jämfört med rökning. Nikotin verkar kärleksammandragande i kroppens alla vävnader. Bland annat riskerar sår- läkning att fördröjas.

### ANNAN PÅVERKAN

Vuxna är förebilder för barn. Fyra av tio män i pappa- och- idrottsledar- åldrar snusar.

Barn till snusande föräldrar snusar mer.

Nikotin samverkar med alkohol i hjärnan.

Ungdomar som snusar dricker mer alkohol än sina kamrater.

Designade snusdosor och snus med lukt- och smaktillsatser riskerar att få fler kvinnor att börja snusa.

## NÄR DU SLUTAR SNUSA

- Ökar möjligheten till friska tänder och en frisk mun.
- Slemhinnan i munnen läker.
- Risken för missfärgningar på tänderna minskar.
- Dessutom blir du en bättre förebild för barn, ungdomar och andra vuxna.

### FLER POSITIVA EFFEKTER

När du slutat snusa minskar risken för högt blodtryck, ämnesomsättningsrubbingar, skador i muskler och ligament samt havandeskapsförgiftning och fosterskador. Frihet från snusberoende upplevs ofta mycket positivt. Många snusare som slutat känner ett större lugn utan det stora stresspåslag som snusning innebär.