

## Nuuska ja suun terveys

Nuuska on nikotiiniriippuvuutta aiheuttava tupakkatuote. Nuuskaa käytetään suussa ja se laitetaan ylähuulen alle. Sen myynti on kielletty kaikissa muissa EU:n maissa paitsi Ruotsissa.

Nuuska mielletään virheellisesti tupakkaa vaarattommaksi, mutta tämä ei pidä paikkaansa. Nuuskassa on yli 2500 kemikaalia, joista lähes 30 on syöpää aiheuttavia. Nuuskassa nikotiinipitoisuus on jopa 3-5 kertaa suurempi kuin tupakassa ja tämän vuoksi se aiheuttaa pahempaa riippuvuutta kuin tupakka. Kun nuuskaa käytetään pitkiä aikoja, monta kertaa päivässä, voi nikotiinimäärä olla huomattavasti suurempi kuin tupakasta saatu määrä.

Nuuskan käyttö ei pelkästään vaikuta suun terveyteen vaan sillä on myös vaikutuksia yleisterveyteen. Se edistää sydän- ja verisuonisairauksia, sairastumista tyypin 2 diabetekseen ja se nostaa verenpainetta. Nuuskan käyttö altistaa suu-, ruokatorvi- ja mahasyövälle.

### Kuinka nuuskan käyttö näkyy suussa?

1. Ylähuulen alta löytyy ”norsunnahkamainen” muutos. ”Norsunnahka” muuttuu vaaleammaksi, mitä pidempään nuuskaa käyttää. Lopulta muutoksesta voi tulla haavainen, mikä voi merkitä alkavaa suusyöpää.
2. Yläetuhampaat alkavat värjäytyä ja ienrajoissa voi olla alkavia tai paikkausta vaativia reikiä. Värjäytymät ovat usein pysyviä.
3. Hengitys haisee pahalle.
4. Etuhampaisiin voi tulla ienvetäymiä, jotka voivat vihloa aika ajoin tai jatkuvasti.

### Miksi lopettaisit?

1. Riski sairastua suusyöpään pienenee huomattavasti.
2. Hengitys ei haise enää pahalle.
3. Ienrajojen reikiintymisriski pienenee.
4. Myrkyjä ei mene enää syljen mukana vatsalaukkuun ja verenkierron mukana elimistöön.
5. Rahaa säästyy.