

TOBAKSPARLÖR

FRÅN TANDVÅRD MOT TOBAK

Vad tänker du om tobak?

Tobak i alla dess former skadar människokroppen. Den som röker får värre skador än den som snusar. Det finns inget säkert sätt att använda tobak.

Drygt 4000 kemikalier i röken från en enda cigarett. Drygt 2500 är känt giftiga och 90 direkt cancerframkallande. Trots detta så fortsätter tobaksindustrin sin tunga marknadsföring och försäljning i hela världen. All form av tobak är beroendeframkallande. Snus ger mer än fem gånger så mycket nikotin och är svårare att sluta med.

NEJ TACK

Den starka behöver inte röka på festen. Ju fler vi är som inte röker desto mindre risk att ungdomar börjar röka.

Börja röka gör man ofta tillsammans med andra. Att sluta i grupp eller i en gemenskap på internet kan ge styrka när suget är starkt. Vi behöver andra människor när vi slutar röka.

HÄLSODEKLARATION

Kryss i rök- eller snus-rutan:

Vad tänker du om tobak?



Är det OK om vi pratar om det?

Jag tänker att vi kan prata lite om tobak - är det OK för dig?

rökning. Det beror på att de minsta blodkärlen täpps till av gifterna i röken.

Vad vet du redan om tobak?

Vad tänker du nu?

Många saker i kroppen bland annat tänderna påverkas av rökning - jag skulle gärna berätta lite för dig - om det är OK?

Vill du ha ett nummer till sluta-röka-linjen? De kanske kan passa dig? 020-840000

Sammanfatta diskussionen

Parodontit, som är en sjukdom som bryter ned tändernas fäste i käkbenet kan förvärras av



SKÖNT ATT VARA FRI De flesta som röker eller snusar vill sluta, men är osäkra på sin egen förmåga att göra det.



MUNNEN Tänderna kan vara orsak till att man slutar röka. Ett enkelt samtal i motiverande samtalsanda kan väcka en tanke i rätt riktning.



FRISK LUFT att andas frisk luft är det bästa för att hjärnan och hela kroppen ska fungera och utvecklas. Ingen ska behöva andas in rök.

ETIK

tobaksindustrin
monopol över världen

Sverige högutvecklat
samhälle - ett av världens
säkraste säljer dödlig tobak -
med varningstext

förbud Tillgång och
attraktiv försäljning av tobak
ökar rökning och snusning

unga Det har blivit cool att
röka och snusa

ingen vinner odlingen av
tobak kostar många liv, att
snusa och röka den tar ännu
fler liv

barnarbetare
produktionen av tobak står
utanför alla andra gängse
tillverkningskrav

fult många tjänar mycket
pengar på fattiga arbetare
och tobaksanvändare som
blir beroende och sjuka

odling Tobaksindustrin är
stor och världsomfattande. I
afrikanska Malawi arbetar
över 80000 barn med
tobak. De börjar i 2-
årsåldern och får snart
förgiftning av att hantera
bladen. Familjerna är fast i
omöjliga kontrakt.



MODIG. Att vara
stark är att säga nej
till tobak.

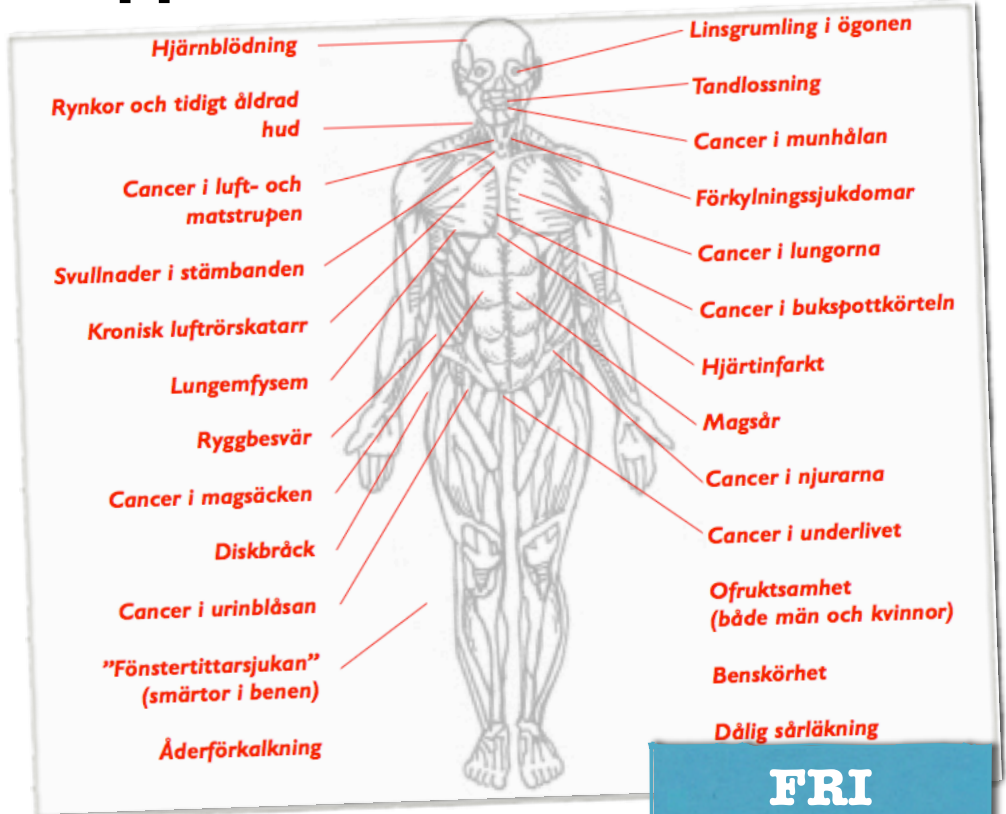
INTERNET:

<http://somt.se>

- samtalet om tobak

Slutarokalinjen.org

kroppen dissas tobak



ONT I RYGGEN, PARODONTIT, SÖMNBESVÄR

Rökning och snusning stör hela kroppens balans. Alla giftiga ämnen och kemikalier gör att hela systemet får jobba hårdare för att fungera. Kroppen blir stressad. Hjärtat slår snabbare och immunförsvaret går på högvarv. Det som är tydligast är att de minsta blodkärlen får svårt att förse cellerna med syre och näring. Så när ryggen värker kan det bero på att blodkärlen inte når fram till det området.

Tobaken skadar dels där den kommer emot - som tandköttet vid prillan och röken när den sotar stämbanden. Dessutom skadar tobak genom blodomloppet, när gifterna tagits upp. Kroppen klarar mycket stress och negativ

påverkan. Tobakens verkan tar på krafterna i längden. Det lönar sig alltid att sluta röka, även om man rökt i 30 år. Den bästa tobaken är den som aldrig odlades och den näst bästa den som aldrig användes.

**att ta sig
till frihet**

kunskaper om tobak
slutarokalinjen 020-840000

familjen

kompisar

rökfri skola och arbetsplats

rökfritt på krogen

strategier för tillfällen när du
är van att använda tobak

nikotinersättning

FRI

vad som är bra med att
sluta röka

1 dag
kolmonoxid i

lungorna är utvädrad

2 dagar

Lukt- och smaksinnet
börjar komma tillbaka

2 veckor

konditionen i hela
kroppen är bättre

1 månad

nikotinberoendet är
borta

4 månader

Flimmerhåren i
lungorna fungerar igen
Tandköttet är friskt

