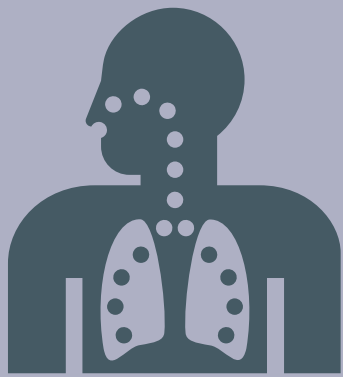


Cigarettes and oral health

Cigarette smoke harms nearly every organ of the body



In 2023, **6.2%** of Utah high school students reported trying cigarette smoking.



Gum Disease is **2x greater** if you smoke.

Gums can become

- Tender
- Swollen
- Bleed easily



Regular brushing, flossing, and teeth cleanings improve oral health.



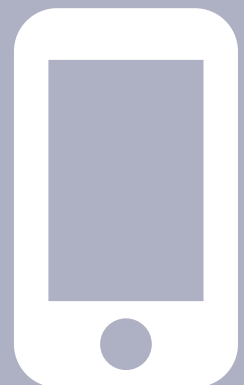
Effects on oral health:

- Dulled sense of taste and smell
- Stained teeth and tongue
- Gum disease
- Oral cancer



Need help **quitting**?

- Exercise
- Chew gum
- Keep busy



Call 1-800-QUIT-NOW
Visit
<https://waytoquit.org>

Resources:

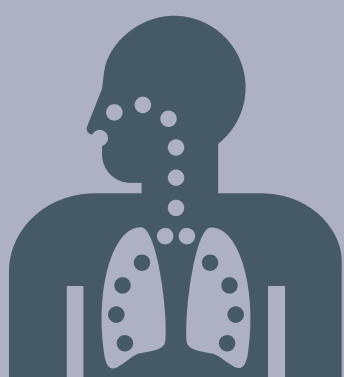
<https://dhhs.utah.gov/health-dashboards/tobacco-data/>
<https://tobaccofreeutah.org>
[https:// www.mouthhealthy.org](https://www.mouthhealthy.org)
[https:// www.cdc.gov/tobacco](https://www.cdc.gov/tobacco)

Cigarrillos y la salud oral

El humo del cigarro daña casi todos los órganos del cuerpo



En el 2023, el **6.2%** de estudiantes de secundaria en Utah, reportaron que probaron fumar cigarrillos.



La gingivitis puede ser **2x más grave** si usted fuma.

Sus encías pueden volverse:

- Sensibles
- Inflamarse
- Sangrar fácilmente



Cepillarse **regularmente**, usar hilo dental y las visitas de limpieza pueden mejorar su salud oral.



Efectos en la salud oral:

- Pérdida del sentido del gusto y del olfato
- Dientes y lengua manchados
- Gingivitis
- Cáncer oral



Necesita ayuda para **dejar de fumar?**

- Haga ejercicio
- Mastique chicle
- Manténgase ocupado



Llame al 1-855-DEJELO-YA
Visite

<https://waytoquit.org/es/>

Recursos:
<https://dhhs.utah.gov/health-dashboards/tobacco-data/>
<https://tobaccofreeutah.org>
<https://www.mouthhealthy.org>
<https://www.cdc.gov/tobacco>