

# 電子煙破壞青少年笑容的 4 種方式

(4 Ways Vaping Can Ruin Your Teen's Smile)

## 使用電子煙真的比吸菸更不會危害健康嗎？那電子煙對於口腔健康的影響呢？

吸菸對於身體健康的危害是眾所皆知的，因此有人會尋找「較健康」的方式來做為替代傳統吸菸的方式或協助戒菸。電子煙將電子液體或“電子煙汁”轉化為可吸入的氣溶膠蒸氣。現代電子煙設備是由父親死於肺癌的中國發明家韓力 (Hon Lik) 發明的，目的是幫助吸煙者戒菸。過去由於人們認為電子煙是傳統煙草產品的無害替代品，並且可以添加到果汁中的誘人風味，**因此許多原先的非吸煙者、包括數量驚人的青少年也開始使用電子煙。**

最近的一項調查顯示，多達 37% 的高中生和超過 17% 的八年級學生在前一年吸過電子煙。

有些父母可能並不關心這個統計數據，畢竟，至少他們不吸煙，對吧？問題是，吸電子煙的孩子不僅在未來使用傳統香菸的風險更高，而且還會對牙齦造成永久性損傷並有牙齒脫落的風險。下面列出了電子煙對口腔健康有害的四種方式：

### 1. 尼古丁(Nicotine)會導致牙齦疾病和牙齒脫落

雖然電子煙中的尼古丁含量比傳統菸草產品低，但是尼古丁對牙齦的負面影響是眾所周知的。**尼古丁不僅會限制血流流向牙齦，還會影響我們口腔抵抗感染和結締組織的修復能力，從而導致牙齦疾病和牙齒脫落的風險更高。**

如果牙齒脫落的想法並不能阻止吸菸或吸電子煙的慾望，請考慮牙齦疾病會導致其他更嚴重的疾病。**即使沒有尼古丁，煙由中的其他成分也會惡化口腔健康。**

### 2. 丙二醇(Propylene glycol)對牙釉質(琺瑯質)和軟組織有毒

電子煙的液體主要成分之一是丙二醇 (PG)，它可以安全食用和吸入，但在口服使用時會**分解成酸，會損害牙釉質，和產生丙醛(propionaldehyde)進而會刺激軟組織。PG 還會導致口乾，帶走重要的唾液，導致蛀牙和牙齦疾病。**雖然飲用水可以幫助口腔補水，但它不能替代唾液，唾液含有有助於保護牙齒免受變形鏈球菌（導致蛀牙的細菌）損害的成分。更糟糕的是，青少年可能會喝蘇打水或能量飲料來擺脫口乾。這放大了 PG 造成的損害，因為這些飲料中含有可以滋生細菌的糖分和進一步侵蝕牙釉質的酸。由於傳統煙草產品不含 PG，這是一種對口腔健康不利的方式。

### 3. 植物甘油和調味劑容易使細菌黏附在牙齒上

植物甘油 (Vegetable glycerin ,VG) 是一種微黏的液體甜味劑，可幫助變形鏈球菌粘附在牙齒咬合面上的窩溝中。此外，**當與電子煙的調味劑混合時，這種組合會提高四倍的可能讓微生物更容易附著在牙齒上，並使生物膜的生長快速滋生。**調味劑還會使牙釉質的硬度降低 27%。

**當與尼古丁和丙二醇(PG)、植物甘油(VG) 和調味劑造成的牙齒損害相結合時，為猖獗的蛀牙、牙齦感染和牙齒脫落創造了完美的條件。**

### 4. 鋰電池存在過熱和爆炸的風險

雖然「鋰電池存在過熱和爆炸的風險」這件事情我們可以感受到吸電子煙的成年人集體翻白眼，但事實仍然是，已知一種稱為“機械模型「mechanical mod」”的特定類型電子煙中的鋰電池會爆炸並對嘴巴和臉部造成廣泛損害。

雖然不是很常見( 2015 年至 2017 年間因電子煙爆炸而導致 2,035 次急診就診 )，但它們通常是由於設備的誤用或保養不當造成的。考慮到青少年可能對電子煙設備的護理不那麼負責，因此可以合理地假設他們比大多數成人電子煙使用者受傷的風險更高。

很難說服一個渴望融入同儕的青少年，讓他們相信吸電子煙和吸菸對口腔健康的負面影響值得戒掉。但考慮到健康的微笑對青少年的自尊和未來職業成功的影響，這個論點是值得的。

來自 America's ToothFairy: National Children's Oral Health Foundation 的一篇文章(文章出處：<https://www.americastoothfairy.org/news/4-ways-vaping-can-ruin-your-teens-smile>)。