

タバコを止めれば 健口で<mark>健幸</mark>に

タバコは口の中にも悪い影響を及ぼします。 口腔保健専門の立場から、 歯科医師・歯科衛生士が皆様の 卒煙・断煙をサポートします。





問い合わせ先

栃木県歯科医師会

宇都宮市一の沢2丁目2番5号

TEL.028-648-0471

ホームページアドレス

http://www.tochigi-da.or.jp

歯と口の健康

歯科分野から学ぶ 卒煙のススメ

タバコが口内菌の病原性を高める…って知ってる?

受動喫煙でもむし歯や歯周病が 悪化する…って知ってる?

□腔咽頭癌の最大のリスクは タバコだった…って知ってる?



タバコによって歯周病が悪化します

1 タバコの有害物質(ニコチン、タール、一酸化炭素等)が歯周病を悪化させます。

-酸化炭素 タール ニコチン



歯ぐきの抵抗力低下

- 白血球の働き(歯周病菌と戦う)が鈍り抵抗力が低下する。
- ●血管が収縮し、酸素や栄養が欠乏したり老廃物の除去がうまくいかない。

歯周病の自覚症状があらわれにくい

- 酸素を運ぶヘモグロビンの働きを阻害し、血液が低酸素状態になり、硬く ゴツゴツした歯ぐきになる。
- 歯槽骨の吸収を早め、歯の喪失を招く。

治療後の回復が悪い

- 歯周病の回復に必要な細胞の働きや発生を妨げる。
- ●ビタミンCが破壊され、殺菌、静菌作用が衰える。

その他の悪影響

- 色素沈着により歯や歯ぐきの色が黒くなり歯石が付着しやすい。
- ●唾液の分泌量が減少し、口の中が乾きタバコの臭い成分が原因で口臭 が強くなる。
- ●舌にフィルターをかけられた状態となり味覚が低下する。
- 発ガン物質により口腔ガンの発症を高くする。

2 タバコは歯周病・むし歯を悪化させる最大のリスクです。

歯周病・むし歯の発症進行には様々な危険因子(リスク)が関与しますが、特にタバコは口腔内 の南に対して悪影響を及ぼす点で"最大のリスク"と言われています。

タバコの成分は歯周病菌(ジンジバリス菌など)やむし歯菌(ミュータンス菌など)の性質を変え てしまう…そのような事実が近年の研究であきらかになっています。つまり、タバコは口腔内細菌 の毒性を高めてしまうのです。口の中の菌バランスが変われば"唾液の性状"…"味覚"…"口臭"… など、病気以外の部分も大きく変わります。

タバコを止めれば口の中も健康になり、より身体が安定し、心身の充実=幸せを手に入れる事が 出来ます。

タバコに関する国内外の研究データ例

日本をはじめ世界各国で、様々なタバコの影響について調査研究が行われています。

歯周病との関係 唖液に現れるニコチン成分 (日本、アメリカ) (トルコ)

タバコと歯肉メラニン色素 (イラン)

など



タバコの着色



歯肉メラニン色素



歯周病が進行した口腔内



タバコ着色を歯科衛生士がクリーニング



タバコを止めると健口で健幸に…

タバコは"口元にモノを 言う…"黒ずんだ歯ぐきは 誰が見ても 「タバコの影 響」とわかります。歯肉の 「メラニン色素 | はタバコを 吸った経験年数(ブリンク マン指数※)に比例して、色 濃く反映されます。

30歳の記念に「卒煙を 歯科でサポートした女性 の例をご覧ください。1年 後、3年後と、徐々に歯ぐき の色がピンク色に戻る様 子を観察できます。20歳か ら1日1箱を10年間吸い続 けてきました。

〈この方の指数は200〉

※ブリンクマン指数とは 1日〇本×〇年間で計算 するタバコ経験指数で す。「指数400~600で肺 がんの危険値が、1200 を超えると咽頭がんの危 険値が急上昇する など と活用されます。



タバコ卒煙の日





受動喫煙から 子どもたちを守りましょう



9歳の子どもの歯肉 がやや黒ずんでいるこ とに注目してください。 この子どもの両親は共 に室内でタバコを吸い ます。子どもの口元を良 く観察することで、タバ コに関わる家庭環境が 見える事がたくさんあり ます。卒煙断煙は自分の ためだけではありませ ん。次世代の子ども達の 健幸のためにも、勇気を 持ってチャレンジしてく

ださい。受動喫煙は、能動喫煙よりも健康被害を受けやすいこと が様々な研究で明らかになっています。吸う人本人の「嗜好の問 題と割り切れない、極めて重要な問題なのです。未来の子ども 達の健幸は、子ども達を受動喫煙から守ることから始まります。