

第33回は、「世界禁煙デー」「歯の衛生デー」にあわせ「タバコ」と「歯周病」について考えてみたいと思います。

5月31日：【世界禁煙デー】 5月31日～6月6日は『禁煙週間』

6月4日：【歯の衛生デー】 6月4日～6月10日は『歯と口の健康週間』

喫煙習慣は「嗜好」ではなく、「ニコチン依存症」であることが認められ、平成18年度からは「疾病」として一定の条件をみたすと禁煙の為に保険診療が受けられるようになりました。2020年には東京オリンピック・パラリンピックも開催されるため、開催国として、喫煙率の低下が望まれます。

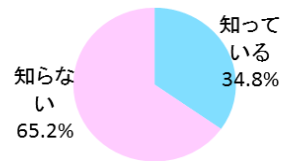
一方で、「タバコ」の影響という、まず「肺がん」を思い浮かべる方が多いかと思いますが、「**お口はタバコの煙の入り口**」の為、「**歯周病**」など口の中にも色々な害をもたらします。

【タバコに関するアンケート（当院）結果より】

健康診断受診者の皆様にご協力いただき、平成26年5月～平成27年1月の間の『22日（スワンデー）』に、タバコに関するアンケートを実施しました（総数：437名、男性：302名、女性135名）。

その一部で、「**歯周病と喫煙には関係があることを知っていますか？**」という質問項目がありましたが、**知らない方が6割以上**という結果になっています。

歯周病と喫煙には関係があることを知っていますか？



歯周病とは・・・

歯と歯ぐきの間にたまった歯垢（プラーク）の中にいる菌が原因で、歯を支えている組織が徐々に破壊されていく疾患です。進行すると歯肉が赤く腫れたり出血する、歯がぐらつくなどの症状が起こり、最終的には**歯が抜け落ちて**しまいます。現在、『**歯周病**』と『**むし歯**』が歯を失う2大原因とも言われています。また、**動脈硬化や糖尿病を悪化**させたり、**誤嚥性肺炎・心筋梗塞などの一因**ともなっています。

歯周病と喫煙の関係とは？

タバコには**三大有害物質**（ニコチン、タール、一酸化炭素）をはじめ**約200種類もの有害物質**が含まれています。

- ニコチン** ⇒ 強力な血管収縮作用があり、歯ぐきが炎症を起こしても出血が抑えられてしまうため、**歯周病が気づかぬうちに重症化**してしまいます。また、口の中に備わっている**免疫力を低下**させます。
- タール** ⇒ 「ヤニ」として歯の表面に沈着し、歯周病の原因である**プラークが溜まりやすい状況**を作ります。
- 一酸化炭素** ⇒ ニコチンとともに、口の中に備わっている**免疫力を低下**させます。

こうした有害物質のさまざまな作用によって**タバコを吸っていると歯周病が悪化しやすく、治りにくい**のです。

喫煙本数が増えるほど、歯周病で歯を失う危険性も高くなるという研究報告もあります。

しかし、**『禁煙』すれば数日～数週間で歯ぐきの血流が改善し、歯周病のリスクが減る**ばかりでなく、味覚も戻り、おいしく食事が楽しめます。

【禁煙外来のご案内】

禁煙する為に、禁煙外来や禁煙補助剤の利用をお勧めします。

ニコチン切れの症状を抑え、**自力で禁煙するよりも2～3倍成功しやすくなる**ことがわかっています。

一定の基準を満たしている場合は、禁煙治療に健康保険が適用されますので、禁煙治療に興味がある方は、内科外来までお問い合わせください。

禁煙外来：毎週金曜日（予約制）14:00～16:00

問い合わせ・予約 TEL:052-961-2491

(9:30～11:30、14:30～16:30)



【禁煙応援コーナー】

3階：健診センター胸部レントゲン検査室前に、禁煙に関するリーフレット等が置いてあります。吸っている、吸っていないに関わらず、お時間があるときにご覧ください。

禁煙を成功させる為

吸いたい時の対処法例・・・

- 目覚め** 熱いお茶を飲む
- 食後** すぐに歯磨きをする
- 飲み会の席** 禁煙を話題にして、周りの人もまきこんで一緒に禁煙する
- ご褒美を作る** タバコ代をためて、自分へのご褒美を考える