

乙訓歯科医師会から健康教室

Dental Association Otokuni

2017年時点の喫煙率も歯周病にかかりやすくなる。また2倍も多く歯を失っているのです。では、どうしてタバコが歯周病に影響するのでしょうか。その原因として、タバコに含まれているニコチンという有害物質が、歯肉に酸素や栄養を供給するのに大切な血管を収縮させること、歯周病菌と戦う白血球の機能の低下、歯肉を修復するために必要な細胞の動きの抑制、歯と歯肉の境目にある溝の中の酸素が不足し酸素が嫌いな歯周病菌にとって繁殖しやすい環境を作ってしまうこと、などが挙げられます。

その大きな影響の一つとして、歯周病があります。歯周病とは、歯と歯肉の境目に付着したプラーク、俗に言う歯垢の中の細菌により歯肉が炎症を起こし歯を支えている骨が破壊されていく病気で、歯周病予防として、歯垢を歯ブラシや糸ようじを使って機械的に取り除くことが最も有効ですが、近年このプラーク以外に危険因子として明らかになったのがタバコなのです。

一般にタバコを吸う人は吸わない人に比べて3

なく、メラニンが沈着して歯肉が黒くなり、線維性のゴツゴツした歯肉になり、舌の表面の突起部分にヤニが沈着しひどい口臭を発生することもあります。さらに、味覚の感じる器官をヤニまみれの舌苔（細菌のかたまり）が覆い、味覚を鈍麻させてしまいます。

歯周病の危険因子に 口臭、みかくに影響も

また、これによつて自然と味付けが濃いものに食事が偏り、高血圧等の生活習慣病の原因にもなりえます。このように、タバコはお口の中にたくさんの害を与え、決して良いものとは言えません。歯周病を治すには、まずプラークコントロールが第一ですが、タバコをやめてプラークコントロールを行い適切な治療を施すことで、歯周病を大幅に改善することができます。

また、最近、電子タバコの利用者も増えており、普通のタバコより歯周病への影響が少な

いのではないかと思う方も多いでしょう。電子タバコは、タバコには多く含まれるタールが少ないため、歯は黄ばみにくいとされています。しかし、ニコチンや一酸化炭素などの有害物質は含まれており、どんなタバコであっても決して身体に良いものではありません。

タバコをやめることで歯周病が改善されるだけでなく、多くの利点があることがお分かりいただけるでしょう。これを機に、お口の健康のためにも一度禁煙を考えてみてはいかがでしょうか。

（乙訓歯科医師会
羽田 功）