

# 喫煙と口腔の健康について

喫煙は、がん・循環器疾患じゆんかん き しつかん（心臓病）・脳卒中のうそちゅう・呼吸器疾患はいきしゆ ぜんそく（肺気腫・喘息）など多くの病気の原因であることはよく知られています。

特に口腔内は、直接その影響を受けやすいと言われています。

喫煙と口腔の健康について考えてみましょう。

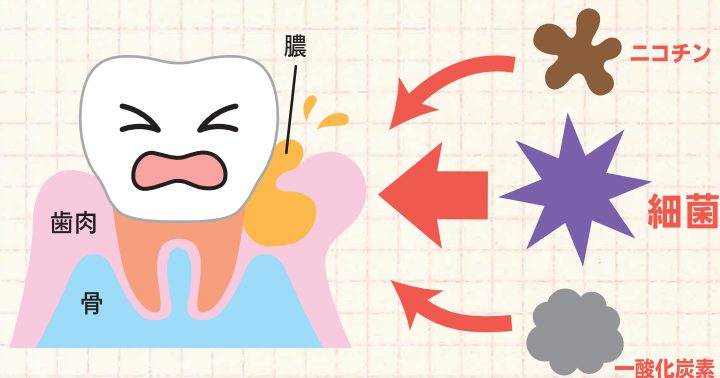


# 1

## 喫煙は歯と口腔にどんな影響があるのでしょうか？

歯周病は、歯と歯ぐきの間から原因菌が入り込み、歯を支えている歯周組織を破壊していく病気です。

たばこに含まれる有害物質であるニコチンや、一酸化炭素による血流の悪化の影響で栄養が不足しがちになり、歯周組織を再生する能力も低下するため、歯周病は悪化しやすくなります。



健康な歯ぐき



歯周病の進行した歯ぐき

## 2

# 歯周病になると、全身にどのような影響があるのでしょうか？

歯周病菌は全身のさまざまなところに影響を及ぼす可能性があるとされています。

### 糖尿病

歯周病の炎症によってできる物質が、血糖値を調整するインスリンの働きを阻害して糖尿病を悪化させます。

### 早産・低体重児の出産

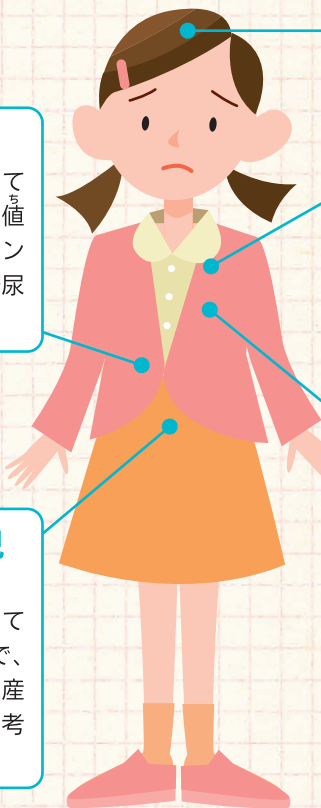
歯周病の炎症によってできる物質の影響で、早産や低体重児の出産リスクが高くなると考えられています。

### 心筋梗塞・ 脳血管障害

歯周病菌が体内に入ると、動脈硬化や血栓ができ、血管がつまる場合があります。

### 肺炎

歯周病菌など多くの病原菌が誤って気管に入ると、炎症を引き起こし、肺炎になることがあります。



## 3

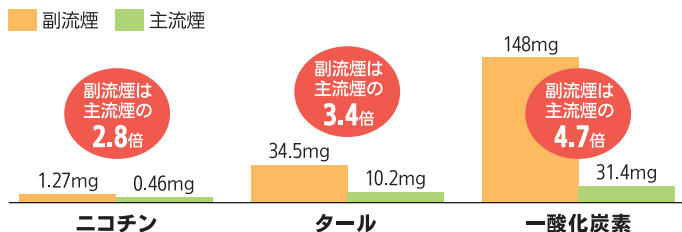
# たばこを吸わなくても、たばこの害を受けているのでしょうか？

（受動喫煙）  
しゅどう きつえん

喫煙者が吸っている煙（主流煙）よりも、たばこから立ち昇る煙（副流煙）に、多くの有害物質が含まれています。

## ●フィルター付紙巻きたばこ1本当たりの主な(三大)有害物質の発生率

資料：厚生労働省資料より



また、口腔内では家族の喫煙が原因と思われる非喫煙者の歯肉の色素沈着がみられるほか、家庭や職場で副流煙にさらされている人の歯周病のリスクが57%高くなるという研究データもあります。

## 4

## 喫煙と味覚

喫煙すると、味を感じる器官（味蕾）に変化が起こり、味覚が鈍るため、食事自体がおいしく感じられなくなります。

自然と味付けの濃いものを食べるようになり、生活習慣病を招く可能性があります。



その他にも、喫煙の影響で、タールによる色素沈着や口臭、  
口腔がんなどのさまざまな症状が発症しやすくなります。



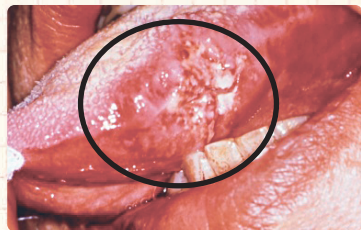
歯の汚れ・歯ぐきへの色素沈着・歯周病



歯の汚れ(タール)※



舌の汚れ(タール)※



口腔がん(写真は舌がん)

※の写真:一般社団法人日本学校歯科医会喫煙防止シリーズ「ステキな笑顔いつまでも」より



口腔の汚れや歯周病も **口臭の原因** になってしまいます!

# 5

## たばこの誘いを断る

喫煙と口腔の健康について、理解してもらえましたか？

たばこは歯周病をはじめ、体に悪影響をもたらします。

自分はもちろん、友達のためにも「絶対に吸わない！」

「君も吸わないで！」といえる勇気を持ちましょう！

