




歯とタバコ

 喫煙による健康への影響

 喫煙と歯周病

 歯周病とは

 データでみる歯と喫煙習慣



アス横浜歯科クリニック

喫煙による健康への影響

喫煙と受動喫煙により健康被害を受けてしまうことはよく知られています。

WHO（世界保健機関）は先進国の病気と死亡の最大の原因がタバコにあると報告しており、当然、口の中の健康を害する要因の1つにもなっています。

歯周病の発症・増悪^{ぞうあく}

- 最大の危険要因
- 発見の遅れ
- 進行促進（重症化）
- 再発しやすい

着色

- 歯や歯肉がヤニで汚れる

口臭

- 口臭がきつくなる

ガンの発生率が高くなる

- 口腔、咽喉ガンの発生率が高くなる

身体への影響

- 血管を収縮させる
- 免疫細胞の働きを低下させる
- 骨の生成バランスが崩れ、骨粗鬆症をおこしやすくする

タバコはなぜ歯に悪い？

- タバコに含まれているニコチンなどは、口の中はもちろん身体全体の血管を収縮させます。
- 喫煙により、白血球の機能が約50%も減少し、歯周組織を細菌から守る力が弱くなり、細胞の回復力にも影響を与えます。

白血球は、身体の組織に侵入した細菌や異物を取り込み、消化・分解したり、免疫の働きをしています



口臭の原因 タバコ

タバコに含まれているタール・ニコチン・一酸化炭素といった成分は、唾液の分泌量を低下させたり、歯垢（プラーク）や歯石を付着しやすくし、歯ぐきの血行を悪くさせ、の結果として歯周病（歯槽膿漏）にかかりやすくなります。

この歯周病が口臭の原因の1つとなるのです。



喫煙と歯周病

歯周病は虫歯と異なり、歯茎からその病状がスタートします。それが「歯肉炎」の状態ですが、多くの場合痛みもなく、進行がゆっくりとしているため、気づくのが遅くなり、症状が悪化しがちです。

歯周病の発症

歯周病の発症には、大きく分類すると「細菌因子」「環境因子」「生体因子」の3つの要因があります。



喫煙による歯周病の発症

- 喫煙習慣は、歯周病を発症・増悪させる最大の危険要因のひとつです。
- 喫煙者は、被喫煙者に比べて重度の歯周病にかかる確率が5～7倍も高いといわれています。



歯周病を引き起こす「三大有害物質」

- 喫煙により、一酸化炭素・窒素酸化物・ニコチン・タール・ヒ素など数多くの有害物質が影響していると言われています。
- その中でもニコチン、タール、一酸化炭素は「三大有害物質」と呼ばれています。



- タバコに含まれているニコチンは、精神作用をもつ物質で、「毒物及び劇物取締法」に明記されている毒物でもあります。
- ニコチンの作用は、脳の中樞神経系や胃の収縮力を低下させ、吐き気などを起こしたりします。又、血圧上昇、末梢血管の収縮などがあります。



● タバコの煙に含まれている一酸化炭素は、妊娠時の胎児への影響や虚血性心疾患・末梢動脈疾患・慢性呼吸器疾患などを誘引します。

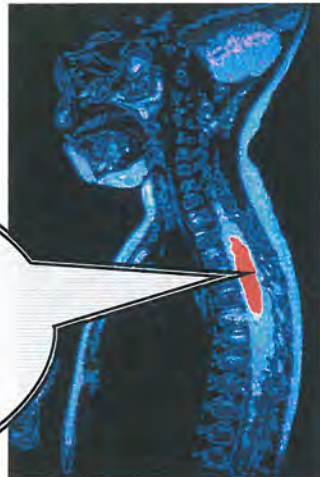
● 妊娠中に喫煙すると赤ちゃんも苦しくなるのです。



● 喫煙時に生ずるタールには、多くの発癌物質が含まれていると言われています。

● タールは呼吸器系疾患や癌と関係が深いと考えられています。

● 1日 20 本喫煙している人は1年間でコップ1杯分のタールを飲んでいるのと同じと言われています。



ニコチン・一酸化炭素・タールなどが歯肉の毛細血管を収縮して、その影響で、歯肉の血液が循環不良となり血液中の白血球が持つ免疫機能や治癒力を弱めることとなります。

歯周病とは

● 「歯周病」とは、歯の周囲に付着したプラーク（歯垢）が歯と歯肉の間に入り込み、歯を支えている骨を溶かしてしまう病気です。

● プラークには非常に多くの細菌が含まれていて、その細菌の出す毒素が歯肉に炎症を起こし、そして歯をささえている骨を溶かすのです。

● 歯周病は歯を失うだけでなく、心臓病や糖尿病などの全身疾患にも悪影響を与えています。

歯周病の種類「歯肉炎」と「歯周炎」

「歯肉炎」は、歯茎が腫れるなどの症状をいいますが、「歯周炎」は、骨にも炎症を起こし、そのうちに歯の骨が痩せ、歯がぐらつき始めます。

歯肉炎

- 単純性歯肉炎
- 妊娠性歯肉炎
- 壊死性潰瘍性歯肉炎

歯周炎

- 成人性歯周炎
- 早期発症型歯周炎
- 思春期前歯周炎
- 若年性歯周炎
- 急速進行性歯周炎

歯周病を悪化させる要因

喫煙

喫煙していると血流が悪くなり、歯周病が進みやすくなります。いったん炎症がおきてしまうと治りづらく、プラークもつきやすくなり、歯肉の色も黒ずんできます。

糖尿病

身体の抵抗力が低下するため、歯周病を急速に悪化させるといわれています。

女性の思春期、妊娠、更年期

女性ホルモンの影響で歯肉に炎症をおこしやすいといわれています。

ストレス

ストレスにより歯ぎしりなどしたり、身体の抵抗力が低下して炎症をおこしやすくなるといわれています。

口呼吸

口で呼吸をしていると、口の中が乾燥しやすくなり、炎症をおこしやすくなるといわれています。

食生活

やわらかくてあまいものばかり食べているとプラークが付きやすくなり、偏食をすると栄養摂取が不十分になり身体の抵抗力が低下します。

悪い歯並び

歯ブラシが十分いきとどかなくなって、プラークがつきやすくなります。

データでみる歯と喫煙習慣

参照：厚生労働省ホームページ



喫煙習慣と歯の状況について、厚生労働省の「国民健康・栄養調査結果（平成16年）」では次のように報告されています。

40歳以上の男性においては、現在習慣的に喫煙している者は喫煙しない者に比べ以下の割合が低い。

- ① 「何でもかんで食べることができる」と回答した者
- ② 歯の本数が20本以上の者

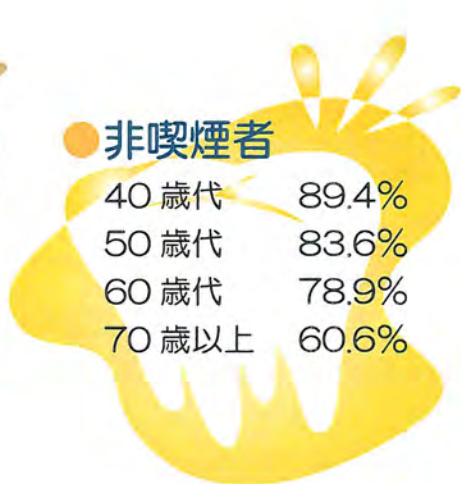
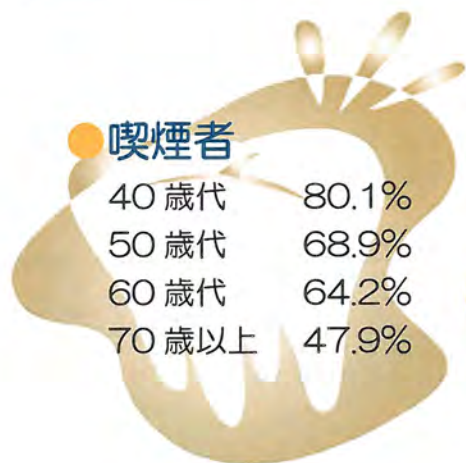
「何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合は、年齢とともに低くなっており、現在習慣的に喫煙している者は喫煙しない者に比べ、40歳以上のいずれの年齢階級においても低かった。

また、歯の本数が20本以上の者の割合も年齢とともに低くなっており、現在習慣的に喫煙している者は喫煙しない者に比べ、40歳以上のいずれの年齢階級においても低かった。

注：女性においては、現在習慣的に喫煙している者の割合が少ないことから、喫煙習慣別の比較は困難である。



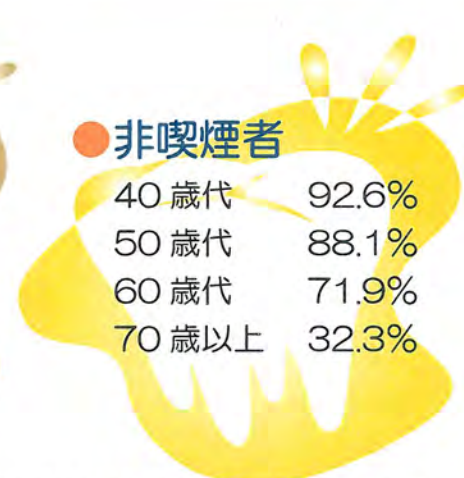
● 「何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合（40歳以上）



喫煙者と非喫煙者では、既に40代からはっきりと差が出ています。



● 喫煙習慣別、歯の本数が20本以上の者の割合（40歳以上）



40歳代ではそれほど差がないですが、50歳になるとはっきりと差が出てきています。

そして、70歳以上になると、歯が20本以上ある人は非喫煙者では3割で、喫煙者は2割となっています。

