

歯科医が解説！

今年こそ禁煙すべき理由

「令和こそタバコをやめようかな……」とも思うけど、「禁煙なんていつでもできる」と楽観していませんか？

そんな愛煙家の方が「今すぐ禁煙すべき理由」を歯科医の視点から一緒に考えていきましょう。喫煙者だけでなく周りの方やご家族の方にも知っていただきたいお話です。



喫煙による年間死亡者
約 13 万人

受動喫煙による年間死亡者
約 1.5 万人
(厚生労働省調査)

受動喫煙でも
命を落とします！

point 1 お口は喫煙の影響を受ける 「最初の入り口」です

非喫煙者

喫煙者



毛細血管が収縮し
歯肉も変色しています

歯肉が繊維化し
腫れています

喫煙の健康への悪影響は、なかなか目で確認できることはできません。しかし、お口の中は喫煙の悪影響を直接見るができる「唯一の場所」。

また、恐ろしいことに乳幼児や未成年者への受動喫煙の影響力は強く、約 80% の子供の歯肉に着色があらわれます。また、IQOS などの新型タバコにも受動喫煙の危険性を含め健康に悪影響があると WHO は警鐘を鳴らしています。

point 2 免疫力が低下します

喫煙による歯科疾患

- ・ 歯周疾患
- ・ 口腔・咽頭ガン
- ・ むし歯
- ・ 子どものむし歯（受動喫煙）
- ・ インプラント治療の不成功 など

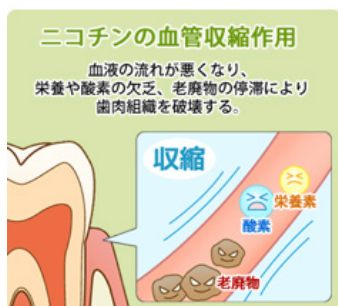


point1 でお伝えした通り、お口は最初の入り口。いわば異物から身体を守る最前線ですが、タバコの有害物質がお口から入ることで、唾液や口腔内に備わっている免疫能力は低下します。

例えば、ニコチンの血流阻害作用により、唾液の分泌が悪くなることで

お口の中の自浄作用が弱まり、むし歯になりやすくなります。また、タバコに含まれる発がん性物質や喫煙によって生じる活性酸素はがんを抑制する遺伝子を傷つけ、がんになりやすくなるなど、口内だけでもリスクがたくさんあります。

point 3 歯周病が悪化しやすくなります



現在禁煙できていない方の多くはニコチン中毒になっていると思われます。中毒の方は自らの意思で禁煙できることはありません。それは**意思が弱いからではなく「中毒という病気」だから**。ご家族やご友人などが気づいて禁煙外来と一緒に行っていただくなど周りの人の協力が禁煙への大きな一歩になりますよ。