

歯周病と禁煙チャレンジ

—タバコを吸うあなたのために—

日本歯周病学会は、国民の歯周病の予防と治療に取り組んでいる特定非営利活動法人です。私達の学会では「タバコと歯周病のない世界」を目指し平成16年5月21日に禁煙宣言を採択し、積極的に喫煙対策と禁煙活動を行っています。
この小冊子は日本歯周病学会の活動の一環として禁煙推進委員会が製作しました。



▲非喫煙者の口腔



▲喫煙者の口腔

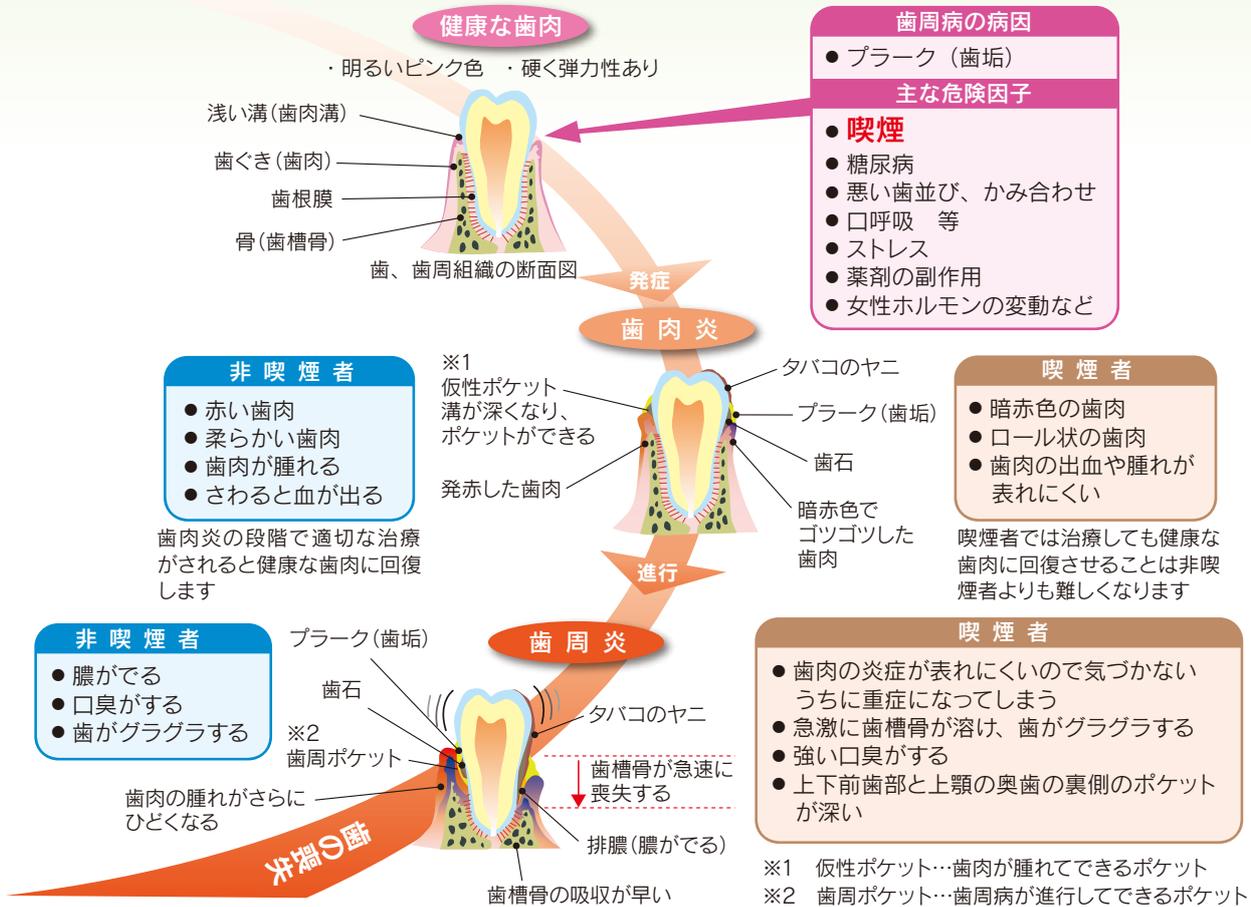


特定非営利活動法人 日本歯周病学会

<http://www.perio.jp>

歯周病とはどのような病気でしょうか？

歯は歯ぐき（歯肉）、歯根膜、骨（歯槽骨）などの歯周組織により支えられており、歯周病というのは、歯を支持している歯ぐき、結合組織、骨に起こる炎症を主要症状とする病気です。口の中の細菌による混合感染と考えられています（下図）。



財新潟県歯科保健協会：お口の健康のために—タバコと歯周病—より転載

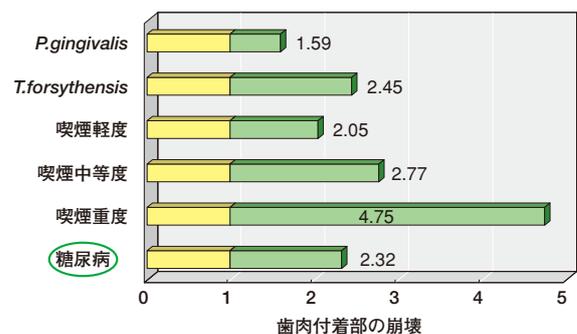
お口の中が正しく清掃されないと、口の中の細菌が食べかすを分解し、歯の表面に膜（バイオフィルム）状の共同体であるプラーク（歯垢）を形成します。歯周病とはこのプラークが歯を支持している組織【歯肉、セメント質、歯根膜、歯槽骨】に炎症を起こし、徐々に進行し、歯肉付着部が崩壊しやがては歯の喪失に至る病気です。また、プラーク中の細菌の産生する酸は虫歯の原因にもなります。プラークは唾液中のカルシウムなどを取り込み、硬い歯石になります。歯石の上にはプラークが付着しやすく、歯石も歯周病の原因となります。

この歯周病の発症と進行にはさまざまな危険因子が関与しています。

歯周病の危険因子として、日常生活習慣に由来するさまざまな要因があります。それらの要因の中でも喫煙、糖尿病、ストレスなどが重要な因子と考えられています。

右の図は、ニューヨーク州立大の研究で歯周病の危険因子を表したのですが、多重の喫煙が歯周病の最大の危険因子であることが示されています。

歯周病の危険因子と歯肉付着部崩壊のオッズ比 (Gencoら1994)



歯周病の原因となる細菌 (*P.gingivalis*, *T.forsythensis*) よりも喫煙の影響のほうが歯肉付着部の崩壊のリスクが高い。

喫煙はなぜ歯周病を悪化させるのでしょうか？

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。

1. ニコチンには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歯周病の症状である出血が隠されてしまうため、歯周病が気づかないうちに重症化してしまいます。
2. タールは歯の露出面に黒褐色に沈着し、不快な外観を作りだします。何よりもタールは有名な発がん物質です。
3. 一酸化炭素はニコチンとともに身体の免疫担当細胞の活動を著しく低下させてしまいます。これらの有害物質の相乗作用によって歯周病は悪化し、治療しても術後の経過が不良になるのです。

禁煙の効果はどの程度でしょうか？

禁煙することによって歯周組織は数週間で本来備わっていた免疫応答を回復するようになり、歯周治療によって 1 年後には歯ぐきは本来の健康な状態に回復します。歯ぐきの黒ずんだ外観も時間はかかりますが少しずつ本来の健康な歯ぐきの色にもどります。

禁煙することで間接喫煙（受動喫煙）により他人に迷惑をかけることがなくなります。

写真は 1 日 20 本ずつ 30 年間喫煙していた人が禁煙に成功し、約 11 年後の状態です。禁煙前と禁煙後を比較して下さい。

禁煙に成功した人のお口の中、比べて見てください！



お口が健康であることは、全身の健康にも大きくかかわっており、生活の質の維持と向上に大切です。タバコをやめるとさまざまなよい変化が見られます。

- 呼吸が楽になり、咳・痰が出なくなる。
- 味覚が戻り、おいしく食事ができる。
- 口の中が爽やかになり、口臭がなくなる。
- 健康になり、ガンの心配が減る。
- 家族や周囲の人が喜んでくれる。

禁煙の達成は個人の意志の力だけでは難しく周囲からのサポートが必要です。

喫煙者が禁煙することは非喫煙者が考えるほど簡単なことではありません。その理由はタバコの主要成分であるニコチンに強力な精神依存性があり薬物依存症（ニコチン依存症）にかかってしまうからなのです。さらに心理的な依存も禁煙を困難にしています。

禁煙をはじめめるために

1. 何のために禁煙をするのか明確で強い意志をもつこと。
2. 周囲の環境をととのえ、協力できる仲間づくりをする。
3. 吸いたい気持ちを発散させる方法を考える。
4. 専門家による禁煙サポート（カウンセリングとニコチン代替療法）を受ける。

禁煙支援は「禁煙開始支援」と「禁煙継続支援」があります。ニコチン代替療法としてニコチンガムとニコチンパッチの2種類があり正しく利用すると有効です。

長期間にわたって禁煙をサポートする体制としてインターネットや携帯電話の利用があり禁煙の成功率の向上に寄与しています。

日本歯周病学会のホームページ <http://www.perio.jp> にこれらの禁煙支援に関する情報をまとめてあります。興味のある方はアクセスして下さい。

ま と め

禁煙することはお口の健康だけでなく全身の健康にとっても大きな意義があります。歯周病だけでなく、大きな病気にかかる危険を減らすことができるばかりでなく、周囲の他人への被害を及ぼすこともなくなります。タバコをやめれば食物をおいしく味わって楽しむことができ、高齢社会の今、生活の質の向上にとっても重要なポイントになります。本学会としては禁煙を推進しており、歯周病予防と全身の健康のためにも喫煙者の方には禁煙にチャレンジして、健康な生活を送っていただきたいと願っております。

