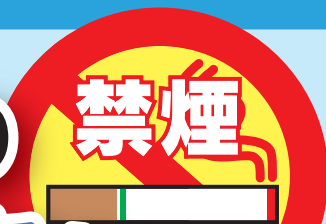


まわりの人たちを もっと大切に



タバコをやめるとこんなよいことが!

肌の若返り

タバコによって減っていたコラーゲンが本来の量に戻り、5歳も老化していた肌が元の状態に近づき、本来の肌年齢に。

妊娠・出産も安心!

低出生体重児、早産、流産、奇形児、知的障害、子宮外妊娠などになる可能性が低くなります。

冷え性改善

体温が上がることで、冷え性が改善され手足もぽかぽかになります。

節約できる!

タバコ代がかからなくなるだけでなく、部屋の壁や天井が黄ばまず、焼けこげもなくなり、いままですタバコの影響で出費していたお金が節約できます。

例えば ……1日1箱タバコを吸うとして、禁煙すると…

440円×30日=1ヵ月で**13,200円**

440円×30日×12ヵ月=1年間で

158,400円も節約に!

この他に、口臭がなくなり息さわやか、喫煙場所を探さなくてよいなど暮らしの全般で便利でよいことが増えます。

タバコを吸うと まわりにこんな影響が!

受動喫煙の害

タバコは百害あって一利なし、
まわりのためにも
禁煙にチャレンジしてみましょう。

- 気管支炎、肺炎
- 喘息の誘発と悪化
- 喘鳴、咳、息切れ
- 肺機能の低下
- 脳卒中
- 歯周病
- むし歯
- 心筋梗塞
- 狭心症
- 血栓
- 中耳炎 (慢性中耳炎)
- 乳幼児突然死症候群 (SIDS)
- 妊娠: 低出生体重児
または妊娠期間に
比して小さい胎児
- 早産
- 肺がん
- 慢性閉塞性肺疾患
- 喘息の誘発と悪化

どう思いの? タバコの三大害(主成分)

タール

- 発がん性物質である。
- 独特の臭気を持つ。

ニコチン

- 体内に入ると、末梢血管の収縮を引き起こし、その影響で歯周組織の血流が悪化し、十分な栄養や酸素を供給することが困難になる。
- だ液の分泌量が下がることもあり、細菌が繁殖しやすくなる。
- 依存性があり、一定期間喫煙を続けると、ニコチンを吸収しないとイラつき・不安などの感情がでる。(ニコチン依存症)

一酸化炭素

- 血液中のヘモグロビンと結合することで、末端組織が慢性的な酸素欠乏に陥る。

『主流煙』と『副流煙』

タバコの煙はタバコのフィルターを通過して口腔内に達する『主流煙』とタバコの先から立ち上る『副流煙』に分かれ、自らの意志でタバコの煙を吸うことを『能動喫煙』、タバコを吸わない人が意志とは無関係に煙を吸わされていることを『受動喫煙』といいます。

タバコには200種類以上の有害物質が含まれています。副流煙は主流煙と比べ燃焼温度が低く、フィルターを通していないため、煙に含まれる200種以上の有害物質(ニコチン、タール、一酸化炭素など)の含有量は、主流煙より副流煙の方が多くが分かっています。また、主流煙は酸性ですが、副流煙はアルカリ性で、目や鼻の粘膜をより刺激します。

副流煙はこんなに有害!!

物質名	性質	主流煙に対する副流煙の含有量
ニコチン	有害物質	2.8倍
タール	発がん物質	3.4倍
一酸化炭素	有害物質	4.7倍

喫煙が口腔に与える悪い影響



口腔がん

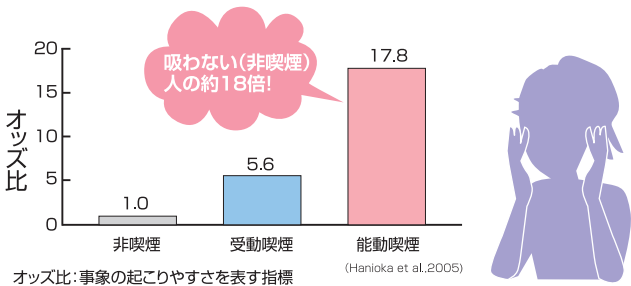
タバコに含まれる発がん性物質や喫煙によって生じる活性酸素はがんを抑制する遺伝子を傷つけるので、**がんになりやすくなります**。また喫煙すると、がんの前身である**白板症(口の中の粘膜が白くなる病気)になる可能性が高くなり**、口腔がんのリスクがさらに高くなります。白板症が悪性になる確率は白板症全体の5%ほどですが、喫煙を続けるとがん化するリスクが増えます。

歯肉のメラニン色素沈着

喫煙は、歯の表面などにタール分が沈着しやすくなり、歯肉でのメラニンの合成を促進し、**歯肉に色素が沈着しやすくなります**。

近年若い女性の喫煙率の増加にともない、歯肉や歯の審美面が損なわれる女性が増えています。また、子どもを持つ両親が喫煙者であった場合、受動喫煙により**子どもの歯肉にメラニン色素沈着がみられることがあります**。

受動喫煙が歯肉メラニン色素沈着におよぼす影響



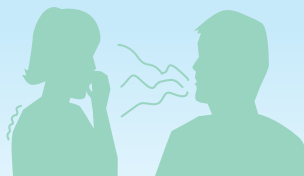
歯や修復物の色素沈着



喫煙をすると**タール分が歯に沈着します**。またレジン(プラスチックの白い詰め物)のヘリやフチは特に着色しやすく、見た目も悪くなります。

口臭

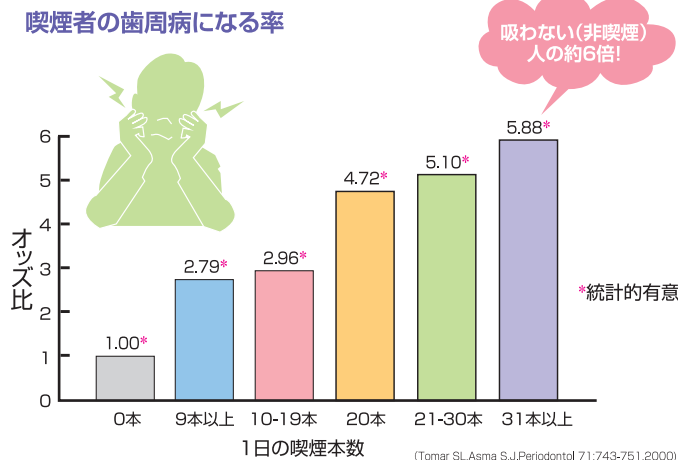
喫煙するとニコチンの影響で唾液の分泌が阻害され、口腔内を自浄する作用が低下するので**不快な臭いを発生**させます。また歯周炎になると、歯周ポケットから放つ嫌な臭い濃度が高くなり、口腔から不快な臭いが発生します。喫煙により付着したタールは口腔のみならず、**肺の内部にも独特な臭いを発生させ、会話をした際に周囲を不快にさせます**。



喫煙者は歯周病になる率が非喫煙者より高い

喫煙をすると**非喫煙者と比較して2~6倍のリスクで歯周病**になります。しかも1日の喫煙の本数が増えれば**歯周病のリスクも増加**します。これは、タバコの煙の主成分であるニコチンの血管収縮作用と一酸化炭素の血液の酸素運搬能の阻害作用により、血流の悪化・唾液分泌の低下が起こるなどの理由により、細菌が増え、歯周病にかかりやすくなるからです。血流悪化の影響で栄養が不足がちになり、歯周組織を再生させる能力も低下するため**歯周病は悪化しやすくなります**。

喫煙者の歯周病になる率



喫煙と関連のある口腔疾患および症状

	部位	口腔疾患
能動喫煙	口腔粘膜(歯肉を含む)	歯肉メラニン色素沈着、白板症、口腔がん(特に口底、舌、頬粘膜)、カタル性口腔炎、扁平紅色苔癬、慢性肥厚性(過形成)カンジダ症
	歯周組織	歯周病、急性壊死性潰瘍性歯周炎
	歯	タバコ色素沈着、歯石沈着、むし歯
	舌	正中菱形舌炎、黒毛舌、舌白色浮腫、味覚の減退
	口唇	角化症、口唇炎、口唇がん
	その他	口臭、唾液の性状の変化
受動喫煙	歯周組織	歯肉メラニン色素沈着、歯周病
	乳歯	むし歯
妊婦喫煙	胎児	口唇裂、口蓋裂

喫煙はよくないと分かっているにもかかわらず、そう簡単にはやめられないものです。しかし家族や自分の健康を考えると禁煙は必要なものですね。



歯にまつわる川柳大募集!

北海道歯科医師会では歯にまつわる川柳を募集しております。歯に関しての思いを、どしどしお寄せください。ハガキに川柳をお書きいただき、住所・氏名・年齢・電話番号を書いて下記宛先までご投函ください(記事・内容に関するご意見・ご要望もお寄せください。FAXも可)。すばらしい川柳には優秀賞としてホームページでの発表と副賞が贈られます。

応募期間: 毎年4月1日~3月1日まで。
発表: 3月末日。

応募先: 〒060-0031
札幌市中央区北1条東9丁目11番地
北海道歯科医師会 FAX011-271-7514

※応募は一人さま一題とさせていただきます。

前年度会長賞 「八十年 食べる喜び 支えた歯」

