

2015年9月21日掲載

喫煙と歯周病

禁煙でリスク約4割減少

喫煙は肺がんをはじめとする ^{さまざま} 様々な病気の要因となり、からだに悪い影響を及ぼすことは知られていますが、口の中に及ぼす影響としては、主に歯周病や ^{こうくう} 口腔がんなどが挙げられます。特に歯周病は、たばこを吸う人は、吸わない人と比較して約2・9倍なりやすくなるともいわれており、たばこは歯周病にかかる危険因子となっています。

たばこの煙には200種以上の有害な物質が含まれており、中でも「ニコチン」と「一酸化炭素」の成分が特に口の中に影響を与えます。

「ニコチン」は血管を収縮させる作用があるため、歯肉に酸素や栄養が届きにくくなり、その結果歯肉からの出血や腫れなどの症状が出にくくなります。そのため自身での歯周病の発見が遅れ、治療の開始が遅れることにつながります。

また免疫細胞の働きが低下したり、傷を治す働きを抑制してしまうため、歯周病の治療に対して反応が悪くなり、治りにくい状態になってしまいます。

もう一つの有害物質である「一酸化炭素」は、歯周ポケット（歯と歯肉の境目にある溝）に酸素が届きにくくさせてしまい、酸素を嫌う歯周病菌が増殖しやすい環境をつくってしまいます。

このように、たばこは口の中に様々な影響を及ぼしますが、たばこを吸っている人でも、禁煙することで歯周病のかかりやすさは約4割も減少するといわれています。

歯周病のリスクを減らし、自分の大切な歯を守るためにも、是非とも禁煙に取り組みましょう。