



お口と体の深～い関係

たばこと口腔内細菌

監修：沼部幸博(日本歯科大学生命歯学部歯周病学講座教授)



喫煙で歯肉の血流が悪くなると…

たばこを吸うと全身の血流が悪くなります。口の中の歯ぐきや粘膜も例外ではありません。

歯ぐきの血流が悪くなると、血流によって運ばれて来るはずの白血球などの量も減りますが、その働きも弱りますので、免疫力が落ち、歯ぐきで歯周病菌が活動しやすくなるのです。また、メラニン色素を作る細胞が増え、歯ぐきの色が黒ずんできます。

喫煙が歯周病のもとになるワケ

たばこに含まれる200~300種類の有害物質の影響で、例えばタール(ヤニ)が歯にこびりつくと、歯をみがいても簡単には落ちません。そのため細菌の巣窟である歯垢がさらにつきやすくなります。またニコチンは歯ぐきの免疫力を落とすため、歯周病になりやすく、治りにくくなります。CO(一酸化炭素)の影響もあります。

喫煙本数が1日9本以下でも吸わない人の約3倍、31本以上では約6倍も歯周病になりやすいのです。

早期の禁煙がおすすめです

喫煙すると唾液の量も減りやすくなるため歯の再石灰化が困難になり、むし歯になりやすくなるとも考えられます。むし歯と歯周病は歯を失う2大原因です。そのほか、口臭や味覚障害、口腔がんなど口の中だけでも影響はさまざま。全身への影響があり、周囲の人への影響も大きいことを考えれば、一日も早い禁煙がおすすめです。

どうしても自分で禁煙できないなら、かかりつけの医師や歯科医への相談も重要です。



禁煙に先駆けて行う お口のケア

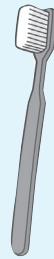
①鏡でお口の中のチェック

歯や歯ぐきの色、舌の表面の色、歯ぐきの下がり具合や形などをよく観察。また独特の口臭がないかも確認しましょう。



②歯みがきは小まめに

喫煙により歯垢の中の歯周病菌に歯ぐきは狙われやすくなっています。正しい歯みがき法を覚えて、歯や歯ぐきに歯垢を近づけないようにしましょう。



③歯みがき剤はヤニ取り効果のあるものを

ポリリン酸ナトリウム、ポリエチレングリコール(マクロゴール、PEGとも)、ポリビニルピロリドン(ポビドン、PVPとも)といった成分の入っているものはヤニ取り効果が認められています。

④すでについているヤニなどは歯科でとってもらおう

口の中のケアに取り組むとしても、すでについているヤニや歯垢は落ちにくくなっています。まずはかかりつけ歯科医で、しっかりとってもらいましょう。

⑤舌もケアする

歯みがきでは、舌のケアはできません。喫煙の影響は舌にも。かかりつけ歯科でケアの方法を教えてくださいましょう。



⑥かかりつけ歯科医に小まめに通う

かかりつけ歯科医に通うべき頻度は個人によって異なりますが、喫煙者はなるべく早く禁煙して、お口の中のチェックを受けてください。禁煙サポートを受けられる歯科もあります。

