

たばこが歯や口にあたる悪影響!!

たばこには約200種類もの**有害物質**が含まれており、その中でも**三大有害物質(ニコチン・タール・一酸化炭素)**がおおきな影響を与えます。

歯周病に『かかりやすい・重症化しやすい・治りにくい』

口の中にこんな変化が...



口臭が増す

唾液が出にくくなる

ヤニ(タール)で歯垢が付きやすくなる

歯肉が固くごつごつした繊維質になる

歯肉全体が黒ずむ

表面がざらつき歯が黄ばむ

口腔がんのリスク増加

喫煙するとなぜ歯周病になるの?

ニコチンの血管収縮作用

血流が悪くなり、栄養や酸素の欠乏、老廃物の停滞により歯肉組織を破壊する

歯肉の繊維化

喫煙により歯肉の血管が細くなり、炎症が現れにくく気づきにくい

白血球機能の抑制

喫煙により白血球の防御能力が低下し、治りにくく再発しやすい

歯肉収縮機能の低下

歯周病治療の効果が現れにくい



たばこの有害物質が直接口の中に作用するだけでなく、肺を通して体内に取り込むことにより身体の抵抗力が低下し、**歯周病**が進行し**治りにく**くなります。

むし歯になりやすい

ニコチンやタールが唾液の分泌を減らし、ヤニが歯の表面に歯垢を形成しやすくするため、むし歯菌の温床となります。



大切な家族にも影響が...

喫煙していない人も、受動喫煙により、口腔内に影響が出る可能性があります。

大人だけでなく、子どもの**むし歯・歯肉の色素沈着のリスクが高くなります。**

家庭で10年以上受動喫煙にさらされた子どもは1.5倍むし歯になりやすいとの報告があります。

(岡山大学研究グループ)

※写真提供: 松本歯科大学

※無断転用・転載を禁ず

【加熱式たばこ・電子たばこの危険性】

加熱式たばこ、電子たばこも
歯周病のリスクを高める可能性があります。



	紙巻たばこ	加熱式たばこ	電子たばこ
燃焼/加熱	タバコ葉を燃焼	タバコ葉を加熱	リキッドを加熱
副流煙	出る	出ない	出ない
タバコ葉	あり	あり	なし
ニコチン	あり	あり	日本製は含まない
タール	あり	あり	なし
灰や煙	出る	出ない	出ない



男性喫煙者と口腔・咽頭がんの罹患リスク



じつは・・・
電子たばこは発がん性物質が紙巻きたばこより多く含まれる



※累計喫煙指数とは1日の平均喫煙本数に喫煙年数を掛けたもの
※国立研究開発法人 国立がん研究センター調べ

※ 部分は前癌病変の白板症

歯周病予防と全身の健康のためにも、
喫煙者の方は、ぜひ禁煙にチャレンジしましょう!!

歯周病を予防するポイント

歯科医院でのプロフェッショナルケア

● 歯周病の検査

- ・歯周ポケットの計測
- ・歯槽骨のレントゲン撮影 など

● 歯のクリーニング

- ・歯石除去
- ・歯の表面の機械的清掃 など

● 歯科検診

- ・むし歯、その他の所見チェック



+

毎日のセルフケア

● 歯みがき

- ・口腔内細菌数を減らすためプラークを落とす歯みがきを!

● よく噛む・口を動かす

- ・お口の体操 など

● 生活習慣の改善

- ・禁煙をする
- ・バランスの良い食事を摂る
- ・運動をする
- ・毎年特定健診を受け全身の疾病予防に努める

※写真提供: 松本歯科大学

※無断転用・転載を禁ず