

喫煙者は歯周病にかかりやすい!!

タバコの煙には4000種類の化学物質が含まれ、そのうち200種類以上は有害物質と言われています。それらは体の色々な部位に深刻な影響を与えます。肺がん・心筋梗塞などの心臓疾患、喫煙による低体重児の出産などはよく知られます。では、タバコを吸うことによって歯や歯肉はどのような影響を受けるのでしょうか？

①「歯周病にかかりやすくなります」タバコに含まれるニコチンは、血流を悪くし歯肉に酸素や栄養を行き渡りにくくするだけではなく白血球など細菌から体を守る免疫細胞の働きを低下させ、病原菌に対する抵抗力を弱めるので、歯周病菌に感染しやすくなります。また、ニコチンや一酸化炭素には血管を収縮させる作用があり、出血や腫れなどの症状が表れにくく気づいた時には手遅れということになりかねません。

禁煙をすることで得られるメリットとは!?

②「着色・口臭の原因にもなります」喫煙で皮膚や粘膜にメラニン色素が沈着して、歯肉の黒変や着色が生じやすくなります。ニコチンと様々な有害物質の複合体であるタールが口臭の原因となります。喫煙による血行不良、唾液分泌の低下も口臭の原因です。

③「歯肉がんや舌がんの危険性も高まります」タバコを吸う人は吸わない人よりも歯周病にかかりやすく重症化しやすい傾向にあります。また歯周病治療を行っても予後が悪く歯周病により歯を失う確立も著しくなっています。喫煙者は歯周病だけでなく、他にも口腔内に影響を及ぼします。舌や粘膜、歯肉に白斑が出来やすくなります。(非喫煙者の6倍)

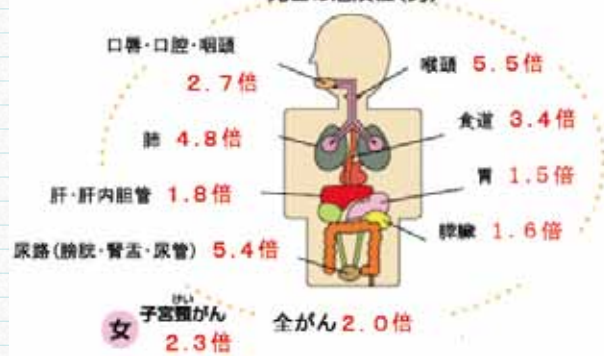
しかし、禁煙をすると迅速に改善効果が出てきます。歯肉の血流は数日から数週間で回復します。歯肉の黒ずんだ外観も時間はかかりますが、少しずつ本来の健康的な色に戻ります。歯周病が重症化して手遅れになる前に気付くことができる、良い「きっかけ」とも言えます。禁煙は歯周病の予防・治療の最も有効な対策の一つです。過去に喫煙歴がある方でも禁煙を

すると確実に歯周病のリスクは低下し、全ての治療においてその治療効果が上がります。

禁煙を行うメリット

20分	手の体温が正常にまで上昇する
8時間	血液中の酸素が正常値に戻る
24時間	心臓発作のリスクが減り始める
48~72時間	ニコチンが体から完全に抜ける
72時間	気管支の収縮がとれ、呼吸が楽になる
数日~数週間	歯肉の血流が正常値に戻る
2~3週間	肺機能が30%アップする、歩行が楽になる
1年	血栓症や心臓発作のリスクが半減する
5年	肺がんのリスクが半減する
10年	口腔がん、咽頭がんのリスクが減少する

非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる死亡の危険性(男)



ドクター秀三 四コマ劇場



スタッフ編集後記

6月から始めたゴルフですが、休みの日はしっかりと練習を行い10月に目標だった沖縄のコースを無事に回ってきました。しっかりと練習した結果が出て最高スコアでした。3回目のコースでしたが157→147→114とスコアを上げてきました。次はどうか100台に行けたらと思って日々精進しています(笑) 本当に自分の中でこんなにハマってしまうとは考えもしていませんでしたが、健康にもいいでしょうし趣味のひとつに入れてしまいました。カメラ、御朱印収集、温泉巡り、ゴルフと4つ目です。これからは温泉の季節にもなりますので大忙しで趣味を楽しみたいと思います。

ACT デンタルスタッフ紹介



医療法人イムズ ACT デンタル博多 / 歯科衛生士 十時 えりか

私は歯科衛生士の専門学生の時からずっと ACT デンタルクリニックのような訪問歯科診療に憧れていました。その理由は私の大好きな祖父にあります。私の祖父は寝たがりの状態が続き、口の中が乾燥してかきむねたの様なものがたくさん張り付いていました。その当時は今の知識はなかったので、ただ辛そうだなと思うだけでした。しかし、今思えばその祖父の状態では誤嚥性肺炎になるリスクが非常に高く、口腔ケアが必要だったのです。今、ACT デンタルクリニックに勤め始め少しずつ知識がついていき、誤嚥性肺炎の予防の為に祖父のような様々な患者様にどのような口腔ケアを行う事が最善なのかをしっかりと学んでいます。これからもどんどん多くの知識をつけ、少しでも多くの患者様の役に立つように頑張っていきます。