

Health News

歯科医師通信 喫煙とお口の健康の関係

南幌みどり野歯科 院長 武田忠孝

喫煙は私たちの身体にとって「百害あって一利なし」。もちろん、お口の健康にとっても望ましくない影響を及ぼします。歯周病・虫歯・口腔がんなどのリスクを高めることです。順に説明していきましょう。

非喫煙者に比べて、喫煙者の罹患率が5~7倍も高いと言われるのが歯周病です。歯周病は単なる歯茎の炎症ではありません。初期症状は歯肉の炎症ですが、進行するにつれ歯を支えるあごの骨が溶けて歯がぐらつき、最終的には歯がポロリと抜け落ちてしまうこともあります。



なぜ、喫煙が歯周病を引き起こすのか？その要因は、タバコに含まれるニコチン・タール・一酸化炭素などの有害物質で、体内に取り込むと歯肉の毛細血管が収縮し、血行不良を起こします。その結果、歯肉の組織が破壊され、歯周病を進行させます。

ちなみに、喫煙しながら歯周病の治療をしたとしても、歯肉の血液循環が悪い状態の中では免疫機能が弱まるため、治癒力が低下してしまいます。海外の歯科医師の間では、「喫煙者の歯周病治療は無駄」という意見もあるほどです。

また、喫煙の習慣を続けることによる免疫力の低下は、口内の病原菌への抵抗力が弱くなるため虫歯の発生にもつながりやすくなります。もっと深刻になると、口腔内のがん(舌がん等)になる確率も、非喫煙者に比べて約4倍になっているというデータもあり、喫煙は明らかに口口の健康を損ねるリスクの高い行為です。



それでも、まだタバコを吸いますか？

最後に 親が喫煙している子どもの虫歯のなりやすさは、タバコを吸わない両親の子に比べて約2倍とされています。自分の健康だけではなく、大切な家族にも影響を及ぼす「受動喫煙」。タバコの害は、自分自身の問題だけではないことを知って、「続ける・やめる」を選択して欲しいと思います。

ひだまりサロン

12月3日(木)
10時~12時 ミニ脳トレ・カラオケ
13時~15時 健康体操・カラオケ

12月15日(火)
10時~12時 クリスマス会(要予約:12月3日まで)
13時~15時 カラオケ

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会

参加費
午前・午後
各100円

忘れず接種！高齢者肺炎球菌予防注射

■対象者■
平成28年3月31日現在で、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の方

※平成28年4月からは、**町からの助成を受けて接種することができなくなります**ので、忘れずに接種しましょう。

12月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
離乳食講習会	8日(火)	あいくる	個別通知あり
乳幼児健診 歯科検診・フッ素塗付	22日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	14日(月) ※11日(金) までに予約 28日(月) ※25日(金) までに予約 【接種時間】 13:30~16:30	町立病院	定期予防接種、 あたふく：無料 その他予防接種：有料
エキノコックス健診	月曜日~土曜日の町立病院の診療 時間内で受けられます。	町立病院	料金：1,000円
快足シャキット倶楽部	1日(火)・4日(金)・8日(火) 11日(金)・15日(火)・18日(金) 10:30~11:30	あいくる	
	3日(木)・10日(木)・17日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	17日(木) 10:00~12:00	岩見沢保健所	要予約(☎0126~20~0122)
	21日(月) 13:00~15:00	あいくる	要予約