

たばこと健康



なぜ、たばこが歯周病のリスクを高めるの？

①たばこの煙に含まれる有害物質による影響

一酸化炭素: 歯周組織への酸素供給を妨げる

→ 歯肉の腫れや出血が目立たなくなり、歯周病の発見が遅れます。
また治療をしても炎症が治まりにくくなります。

ニコチン: 血管を収縮させ、酸欠・栄養不足状態になる

→ 歯肉の血行を悪くしたり、顎の骨の再生を抑制します。傷を治そうと組織を作ってくれる細胞(線維芽細胞)の働きまで抑えてしまうので、歯周病の治りが遅くなる可能性があります。

②歯の表面に付着した「ヤニ」による影響

ヤニ(タール): 多くの有害物質を含む

→ ヤニが付着した歯の表面はざらざらして細菌が張り付きやすくなります。
またヤニは歯みがきでは落とせず、ニコチンなどの有害物質が口や歯肉に染み出し続けます。



受動喫煙にも目を向けて

受動喫煙の原因となる煙

【副流煙】 + 【呼出煙】

【副流煙】

たばこが燃えて出る煙

【呼出煙】

喫煙者が吐いた煙

【主流煙】

喫煙者本人が吸い込む煙

受動喫煙とは、たばこが燃えて出る煙(副流煙)と喫煙者が吐いた煙(呼出煙)を周りの人が吸い込んでしまうことです。受動喫煙は様々な健康被害を引き起こすことが分かっています。

【主流煙】

吸うときにたばこの先端は 900℃に達するため、煙に含まれる有害物質は多くが分解されています。またフィルターを通すため、主流煙の有害物質はさらに低下します。

【副流煙】

燃焼温度の低い煙です。有害物質の多くが分解されずに含まれており、またフィルターを通していないため非常に危険な煙です。また副流煙はアルカリ性で、目や鼻の粘膜を刺激します。

紙巻たばこの副流煙に含まれる有害物質の含有量

※主流煙を 1 とする

●:発がん物質

●ジメチルニトロソアミン	19～129 倍
●ニトロソピロリジン	9～76 倍
アンモニア	46 倍
一酸化炭素	4.7 倍
タール	3.4 倍
ニコチン	2.8 倍

(出典:厚生労働省「最新たばこ情報」)

健康被害 → 副流煙 > 主流煙

上記の表で示したように、副流煙には発がん物質を含む有害物質が主流煙よりはるかに多く含まれています。喫煙者は、たばこの害について正しい知識や情報を身に付け、マナーを守って吸うことはもちろん、周囲の大切な人の健康にも気を配りましょう。

～受動喫煙によるお口に関する悪影響～

受動喫煙がお口に与える影響として、歯周病、小児のう蝕や歯肉のメラニン色素沈着のリスクが高くなることが報告されています。

また父親より母親の喫煙の方が、よりお子さんが影響を受けやすいということが分かっています。

受動喫煙による歯肉のメラニン沈着(5歳児)

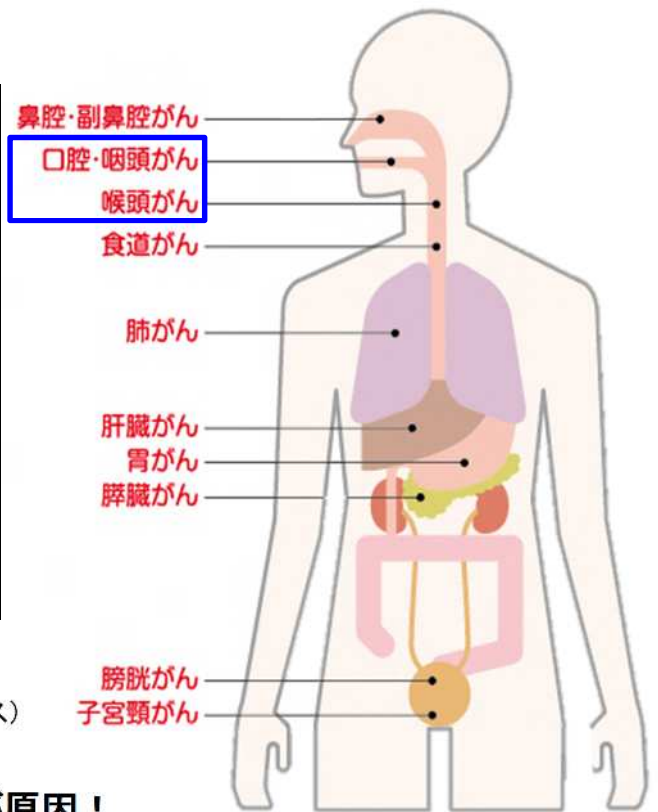


出典:国立モンゴル医学科学大学客員教授 岡崎 好秀先生



たばこと関連のあるがん

がんの種類	非喫煙と比べたがん死亡リスク	すべての死因のうち、喫煙の占める割合
咽頭・喉頭がん	30 倍	60～90%
肺がん	4.5 倍	72%
食道がん	2.2 倍	48%
胃がん	1.5 倍	25%
肝臓がん	1.5 倍	28%
膵臓がん	1.6 倍	28%
膀胱がん	1.6 倍	31%



(出典:国立がん研究センター がん情報サービス)

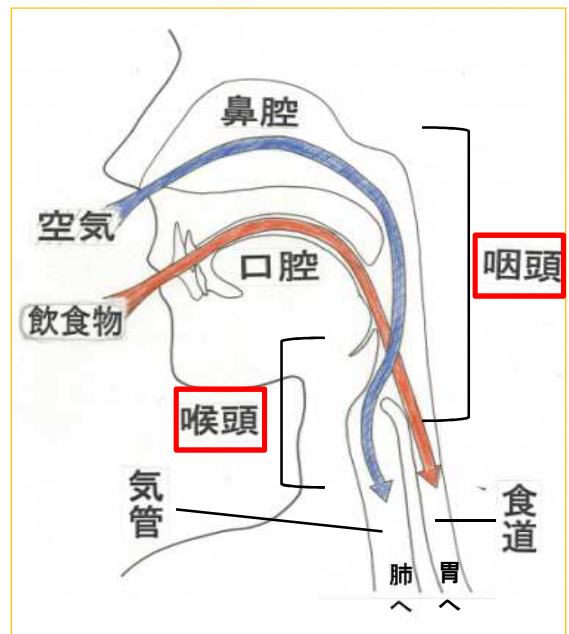
咽頭・喉頭がんのほとんどは『たばこ』が原因！

咽頭は、鼻の奥～食道の入り口までの全長約 13 センチの長い管で、喉頭は咽頭の前側にある、喉ぼとけ周辺を指します。

どちらも、口や鼻から吸った煙が真っ先に触れる部位ですので、それだけ煙に含まれる発がん性物質の影響を受けやすいのです。

咽頭がんは、位置によって「上咽頭がん」「中咽頭がん」「下咽頭がん」の 3 つにわかれますが、特にたばこがリスク要因になるのは中咽頭と下咽頭です。

一方、喉頭がんはその 95% 以上に喫煙が関連しているといわれます。



出典 「摂食嚥下の機能解剖」 阿部伸一 著



喫煙者の方たちへ



たばこは、歯周病の発見が遅らせ治療の予後を悪くします。また口腔がんへの影響もあることから、喫煙者は非喫煙者より頻回に歯科医院で健診や予防処置を受けることをお勧めします。

受動喫煙にも目を向け、ルールやマナーを守りましょう。そして、できることなら禁煙を！