

喫煙習慣のある方は、健康診断や人間ドックで医師から、健康のために禁煙を勧められた経験はありませんか？

喫煙による健康への被害は、肺がんをはじめとして悪性腫瘍の発生率が高まるだけでなく、呼吸器や循環器、その他全身に及びます。タバコの煙は口から入ることから、歯科における病気の発症率も高くなります。

喫煙は口唇や舌、口腔粘膜のがんの発症率を高めたり、むし歯、歯周病を悪化させて、歯の喪失に至ることもあります。

歯の喪失は、噛む機能の低下や認知症の発症を高めるなど健康への影響も懸念されます。

タバコには、三大有害物質（ニコチン、タール、一酸化炭素）をはじめ約200種類もの有害物質が含まれています。ニコチンは、毛細血管を収縮させて血行不良を起こします。酸素が行きとどかないため、治癒力や免疫

力が低下して気づかぬうちに歯周病が重症化します。歯の表面にはタール（ヤニ）がつき、見た目

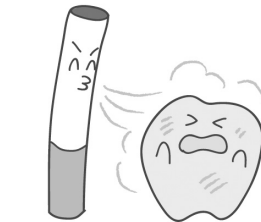
# 禁煙と健康寿命の深い関係

4月18日は「よい歯の日」

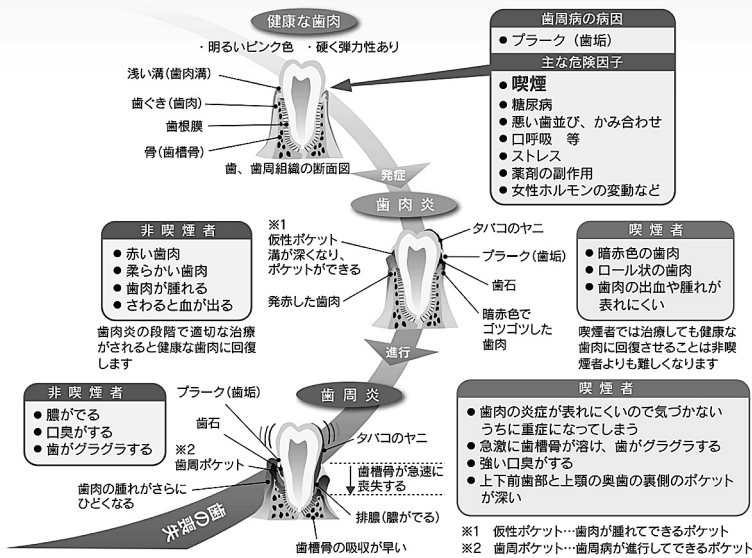
著しく損なうため、歯周病を悪化させて治療をしても治りが悪くなります。歯周病は高血圧症や肥満、脳血管疾患など様々な全身疾患との関係性が明らかとなっています。その中でも糖尿病とは深い関わりがあり、6番目の合併症とされています。歯周病になるとインスリ

ンの働きが悪くなります。高血糖によって血管が脆くなり組織破壊も進行しやすいため、症状も重症

化しやすくなります。喫煙が怖いのは、1本吸った程度では身体への影響はさほどないものの、吸い続けることで歯や歯周組織へのダメージが蓄積することです。歯周病の進行は結果的に、歯の喪失を招きます。



健康長寿のためには、ご家庭でのお口のケアと、歯科医院での定期検診で生涯にわたって、健康な歯を保つことが大切です。禁煙はお口の健康だけでなく、全身の健康にとっても意義のあることです。喫煙期間が長いからとあきらめず、いまから禁煙にチャレンジして健康生活を手に入れませんか。



尚、鶴岡地区歯科医師会では平成28年6月4日（土）午後1時より、日本大学歯学部特任教授伊藤公一先生を講師に、市民公開講座「今聞いておきたい、歯周病のおはなし」を開催します。詳細は、かかりつけの歯科医院でお尋ね下さい。

**（鶴岡地区歯科医師会）**