

歯周病とたばこの害

「生活習慣病」とは高血圧や糖尿病、そしてがんなど、発症および進行と日々の生活習慣が関与している疾患の総称です。ここでは「喫煙」習慣に関連する生活習慣病について説明します。

喫煙と「生活習慣病」

気管支や肺などの呼吸器系のほか、動脈瘤や脳血管症など、循環器系の全身疾患も喫煙との関連性が高いことが、近年の研究で明らかになってきました。喉頭がんでの死亡率を見ると、禁煙者に対し喫煙者のほうが圧倒的に高いことを示せば、喫煙の有害性を実感できるでしょう。

一方で「歯周病」も、喫煙が関与する生活習慣病といわれるようになりました。歯周病は、細菌の毒素により骨を溶かし、口臭や歯が抜けるほか、その歯が血液によって心臓や脳に感染し、死を招く可能性すらある、軽視してはいけない疾患のひとつです。

たばこの有害性

たばこは火をつけた途端に4000種類以上の化学物質を発生するといわれています。そのうち200種類が有害性物質であり、約50種類が発がん性物質なのです。特にニコチンやタール、一酸化炭素といった有害物質が、健康を損なう原因としてあげられています。

たばこを吸うと歯がヤニで汚れるのは、タールなどの物質が付着するためです。喫煙者の口腔内には、発がん性物質であるタールが常に存在していることになり、さらに付着により歯の表面が凸凹になるため、歯周病の原因となるプラークがたまりやすい環境をつくり出します。

ニコチンには血管収縮作用があるため、歯周病の初期症状である歯ぐきの出血や発赤などを見逃し、気づかぬままに歯周病が進行してしまいます。骨中のカルシウム量が減少して骨がもろくなり、歯を支えることができずに抜けてしまふといった最悪の事態も、喫煙者はリスクが

高いといえるでしょう。

さらにニコチンは免疫系に影響を与え、その機能を低下させます。そのため歯周病の進行を促すことになり、歯石除去やブラークコントロールなどで清潔な口腔内を心がけても、たばこを吸わない人に比べて、経過が思わしくありません。治療が長引いたり、再治療を繰り返すなど、多くのデメリットがあります。

周囲にもたらす影響

もうひとつ、たばこによる重大な問題は、家庭内や職場内での受動喫煙、つまり他人が吸っているたばこの煙を吸うことです。たばこから直接出る煙は、たばこに含まれる有害物質も高濃度となるといわれ、周囲で喫煙者がいる場合、自分で吸う習慣がなくても、高濃度の有害物質を体内に吸収していることとなります。

実際に、非喫煙者の歯周病患者の30%が、家庭内に喫煙者のいる人たちであることが証明されており、職場内（最近では禁煙や分煙が多くなってきました）の環境的喫煙者を含めると、この数字はもう少し大きくなると思われます。

アメリカでの疫学調査によると、歯周病患者の42%が現在吸っているたばこが原因で、11%が以前吸っていたたばこが原因とされています。すなわち、自らが現在喫煙習慣である場合はもちろん、過去あるいは他人からの受動喫煙が「生活習慣病」である歯周病も惹起していることとなります。

しかし逆をいえば、喫煙習慣をなくすだけで50%の歯周病を予防できることにもなるのです。今からでも遅くはありません。かつて喫煙者だった人でも現在禁煙していれば、非喫煙者と同レベルまで、治療能力は回復されます。

禁煙のすすめ

喫煙者によると「たばこの有害性は理解できても、なかなか止められない」のが事実であり、ニコチンは興奮作用と鎮静作用を持つため、一種の薬物依存を引き起こします。これが「止めようとは思わが止められない」大きな罠となっているのです。

まず、節煙ではなく「卒煙」を目指しましょう。自分の周りから灰皿やライターの撤去など、喫煙を促す環境を排除する。そして、生活環境の中で、たばこを吸いたくなる環境を回避することも手段です。朝の1服を習慣としている方は、朝一番に歯を磨く、水を飲むなどの工夫を取り入れてみてください。

また現在では、ニコチンガムやニコチンパッチというような「禁煙補助剤」も開発されています。医師の指導のもと、計画的に禁煙を行うプログラムです。

嗜好物として我々日本人の生活に親しまれてきたたばこも、現在ではその有害性が明らかになり、問題となっています。自分自身、あるいは周囲への健康阻害について考え、生活習慣を見直すことをおすすめします。

