

# 「タバコと歯周病 のない世界」を 目指して

日本歯周病学会は、国民の歯周病の予防と治療に取り組んでいる特定非営利活動法人です。  
私達の学会では、平成16年5月21日に禁煙宣言を採択し、積極的に喫煙対策と禁煙活動を行っています。  
禁煙を希望される方は、**歯科医師または歯科衛生士にご相談ください。**

## 喫煙者は歯周病にかかりやすい！

タバコには三大有害物質（ニコチン、タール、酸化炭素）をはじめとして、四千種類以上の化学物質、二百種類以上の有害物質、五十種類以上の発がん物質が含まれています。喫煙者は、がん、心臓病、脳卒中、肺気腫、喘息、歯周病などの病気になるやすく、かつ進行が早いことが知られています。

喫煙は歯周組織（骨や歯肉）を激しく破壊し、喫煙者は非喫煙者に比べ2〜8倍で歯周病にかかりやすくなります。このような喫煙に起因したケースは「喫煙関連歯周炎」と分類され、その治療には禁煙が必須となります。

## 喫煙は歯周組織にどのような影響を 与えるのか？

喫煙者では、ニコチンの強力な血管収縮作用や酸化炭素の粗粒子の作用により、歯肉が炎症を起こしても出血が抑えられ、表面が硬くゴツゴツした状態になってしまいます。その結果、本来の初期症状が隠されてしまい、**気が付かない内に重篤な状態へと進行してしまいます。**

また、血管収縮による血流低下や、酸化炭素とヘモグロビンの結合による体内の酸素不足により、必要な栄養分（ビタミンC）や酸素が歯肉まで十分に供給されず、**口腔内の諸組織が栄養失調状態になり、活性化も阻害されてしまいます。**さらに、喫煙者では唾液の分泌量が低下するため、細菌の繁殖を抑えづらくなり、歯垢や歯石が増えてしまいます。

このような作用により、喫煙者は歯周病にかかりやすく、かつ治りも悪くなってしまうのです。



22年後



喫煙関連歯周炎の1例。40歳男性、喫煙歴20年（1日20本）。喫煙により歯周炎の進行が加速され、歯がぐらぐら動いて移動し、下の前歯2本は自然脱落していた。

禁煙を実践しながら歯周病治療を行った結果、歯周組織は著しく改善された。歯肉のメラニン色素沈着も消失している。歯の動揺も治まり、矯正治療も可能となった。



7歳女兒。歯肉の黒色化が認められる。父親の喫煙（1日15本）による受動喫煙が影響している可能性が考えられる。

### 受動喫煙の恐ろしさ

タバコを吸わない人が、漂う不完全燃焼のタバコ煙を吸わされることを「受動喫煙」といいます。この煙は有害物質の濃度が高く、様々な健康障害を引き起こします。

職場や家庭における慢性的な受動喫煙は、肺がんや心筋梗塞にかかりやすくし、死亡率を高めます。

また、妊婦の受動喫煙は早産や乳幼児突然死の原因ともなります。さらには、子供の喘息や知能低下にも大きな影響を与えることが知られています。

口腔内においては、親が喫煙者の場合、受動喫煙により子供の歯肉のメラニン色素沈着（歯肉の黒色化）の比率が高くなる事が報告されています。

|               |                 |
|---------------|-----------------|
| みずみずしいピンク色の歯肉 | メラニン色素による歯肉の黒色化 |
| 光沢のある白い歯      | タールの沈着による歯面の着色  |
| おいしく食事を味わえる   | 味覚の鈍麻           |
| 爽やかな息         | 不快な口臭           |
| 健康な歯周組織       | 進行した歯周病         |



**非喫煙者**



**喫煙者**