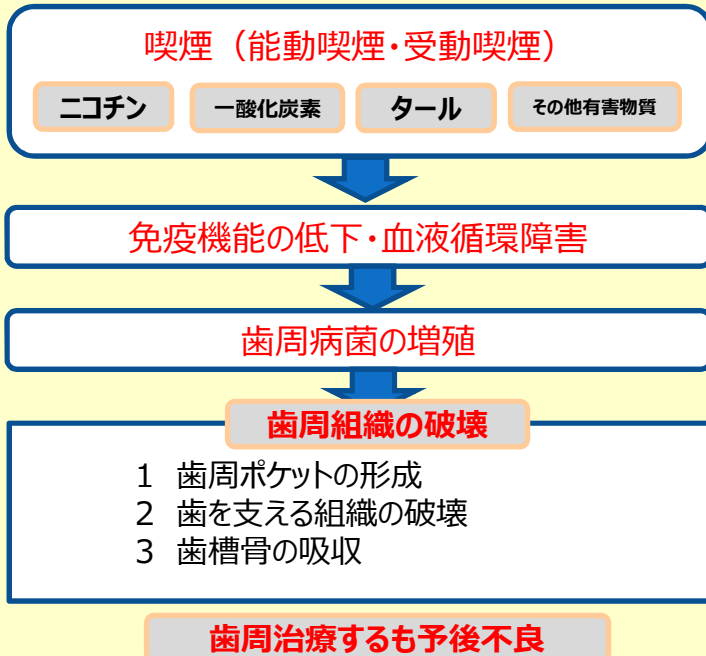


6月4日～10日
歯と口の健康週間

喫煙とお口の健康

5月31日～6月6日
禁煙週間

喫煙による歯周組織破壊のメカニズム



歯ぐきに酸素や栄養を運ぶ血管がニコチンの影響により収縮することにより、歯ぐきに栄養分が届きにくくなります。また、歯周病の自覚症状である「歯ぐきから血が出る」が血管収縮により血が出にくいため自身での発見が遅れてしまいます。

歯周病菌と戦う白血球の機能が低下するので、少ない細菌数でも歯周病が発生します。

歯と歯ぐきの境目である溝（歯周ポケット）の中の酸素が不足し、酸素が嫌いな歯周病菌が繁殖しやすい環境をつくってしまいます。

歯ぐきを正常に戻す機能が抑制され、歯周病治療に対して反応が悪く、治りにくい状態になってしまいます。



喫煙による全身疾患への影響

肺などの呼吸器は外気と直接つながっている臓器であり、たばこの煙により直接影響を受けます。さらに喫煙は歯ぐきや呼吸器だけでなく循環器、生殖器、全身にわたるがん等を含め、その他の臓器にも重篤な影響を及ぼします。

また、糖尿病と喫煙が重なると脳梗塞、心筋梗塞などの血管が詰まる病気にかかりやすくなります。

生活習慣の改善として、食事と運動に加え、喫煙している人は禁煙は必須です。インプラントによる治療を行う際も、歯周組織が破壊されやすいため、禁煙を求められることが多いです。

歯の健康を保つには・・・

歯みがきはセルフケアの基本

歯の健康とともに歯肉の健康にも大切なのが、歯垢を取り除くために行う歯みがき。みがき残しの場所やあなたに合った方法については、歯科医師や歯科衛生士にアドバイスしてもらってください。

かかりつけ歯科医は歯の「健康サポーター」

どんなにいていないにみがいたと思っても残ってしまう汚れはあるもの。歯の健康のためには年に1～2回歯科医院でチェック（健診）してもらいましょう。

※ 新型コロナウイルスの予防対策にも

かぜやインフルエンザについては、歯周病の原因菌を減らすことによって、ウイルスの細胞への付着を阻害できることが明らかになっています。新型コロナウイルスもインフルエンザウイルスと同様な付着様式であるため、適切な口腔ケアは効果があるという報告もあります。喫煙は新型コロナウイルス感染症の重症化に寄与するという報告もあります。

