

歯なしにならない

歯の話 VOL.05

発行/山形県歯科医師会 山形市十日町三丁目4の35



お口の健康とタバコ

健康な歯と歯ぐきを保つために  
8020の達成をめざして

KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80



歯科医師会では80歳になっても自分の歯を20本以上保とうとする「8020」運動をすすめています。

### セルフケア

きちんと歯を磨きましょう



### かかりつけの歯科医

定期的に歯の健診を受けましょう



### 地域歯科保健活動

県内各地域の歯科医師会は、次のような活動を行っています

- 1 休日救急歯科診療
- 2 訪問歯科診療(居宅や施設)
- 3 障害者(児)の歯科診療
- 4 学校歯科保健
- 5 事業所・成人歯科健診
- 6 1歳6ヶ月児・2歳児・3歳児歯科健診
- 7 山形県歯周疾患検診事業
- 8 介護保険



歯やお口のことについてわからない事がありましたら、お気軽に歯科医師会にお尋ね下さい。

社団法人 山形県歯科医師会

〒990-0031 山形市十日町二丁目4番35号 TEL/023-632-8020 FAX/023-631-7477

H17.7.10,000

タバコをやめると  
健康になります!



【禁煙3年後】  
歯肉の腫れや歯の動揺がなくなり、快適さを感じます

- 禁煙数週間で、口臭が消え、口の中の乾燥がなくなり、歯肉に本来の反応が戻ります。
- 禁煙1年経過頃から、顔色が良くなり、厚い線維性のロール状歯肉が消え、すっきりしたもとの形になります。
- 禁煙数年経過後、歯肉の黒い沈着(メラニン色素)が減少してきます。
- 全身の健康改善への波及効果が見られます。

### 禁煙支援プログラム

これまでに禁煙しようとしたものの成功しなかった方も多いことでしょう。医師・歯科医師による指導のもとに成功を高めましょう。

- 1 禁煙準備
  - 禁煙理由の確認
  - ニコチン依存度テスト
  - 禁煙開始日の決定
- 2 禁煙実行
  - 専門的なアドバイス
  - ニコチン代替療法
  - ニコチン離脱症状への対処法
- 3 禁煙継続
  - 専門的なアドバイスによるサポート

● 山形県医師会 ● 山形県歯科医師会  
 ● 山形県薬剤師会 ● 山形県看護協会

一緒に禁煙を推進しています

# お口の中の タバコの影響

## タバコを吸わない人



歯肉の色

## タバコを吸う人



- 暗紫色の歯肉  
(ニコチンの血管収縮作用)
- メラニン色素沈着



タール



- タールの付着した歯面
- 特有の口臭



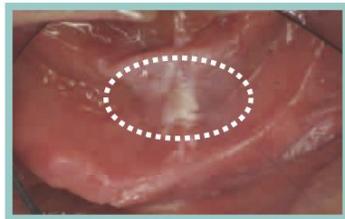
歯がグラグラ



● 81才

● 48才 1日30本40年

## 口の中にがんがしやすい!



口腔底部がん

- 粘膜の角化を伴う白斑
- ほかに舌、口唇、歯肉などにも発症します

# タバコによって 歯周病が悪化

むし歯も歯周病もプラークに起因する感染症であり歯周病の発症と進行には様々な要因が関与しますが、特に喫煙は最大の危険因子です。

喫煙者の特徴は

- 歯肉の炎症が現れにくいので気づかないうちに重症になってしまいます。
- 急激に歯の支持骨を失い、歯がグラグラします。
- 唾液の分泌量が減少し、口の中が渇き、本人は気づかないが強い口臭を伴います。

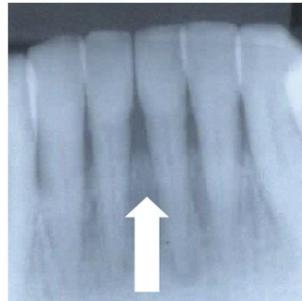
## タバコを吸わない人



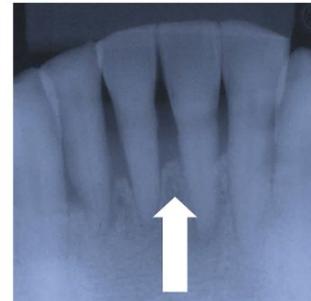
## タバコを吸う人



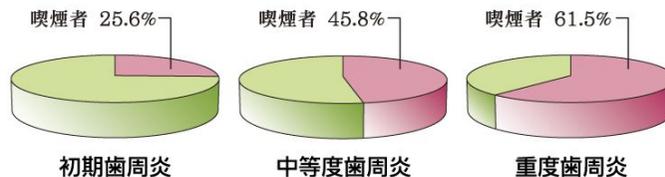
↓ 同じ48才でも、こんなに違います ↓



歯のまわりは骨でしっかり支えられています



歯を支えている骨が少なくなっています



歯周病の進行度別に分けると、高度に進行するほど喫煙者の割合が大きくなっています。

# 受動喫煙で 口の中にも変化が!

受動喫煙とは、喫煙しなくても、他人のタバコの煙(副流煙)を吸い込むことで健康被害を受けることです。

- タバコを吸っている主流煙よりも、タバコから立ち上がる副流煙の方が毒性が強くなります。
- 受動喫煙した母親からの胎児や乳児への影響も確認されています。
- 家庭内の喫煙で子どもの歯肉に黒い着色が現れます。

## 家族の喫煙と子どもの口の中



父 43才(喫煙歴25年)



母 43才(喫煙歴18年)



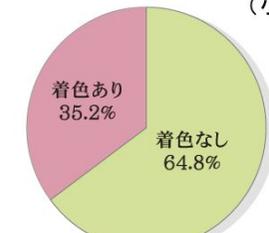
長女 15才



次女 13才

## 受動喫煙での歯肉の着色

受動喫煙による歯肉メラニン着色  
(小学生調査)



非喫煙家庭



喫煙家庭