

# あなたのお口への メッセージ

たばこと歯周病



8020を目指して

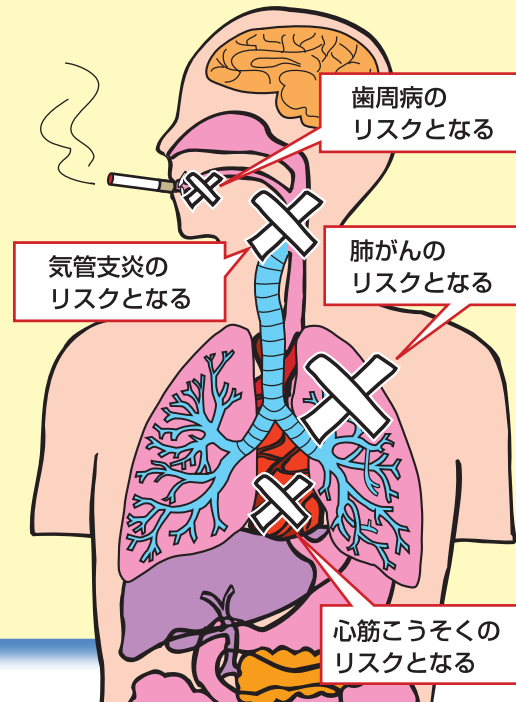
編集：  東京都歯科医師会

発行：  東京都福祉保健局

# たばこの健康に対する影響

## ● 喫煙による健康影響を知っておこう。

たばこは古くからの嗜好品ですが、東京都の健康推進プラン21にもあるように、喫煙によって肺がんをはじめとする多くのがん、心臓病、気管支炎、歯周病等多くの疾患や未熟児、早・流産等妊娠に関連した異常等のリスクが高くなるという疫学調査の結果が報告されています。また、未成年者に喫煙を開始すると、成人後に喫煙を開始した場合に比べ、これらの疾患のリスクがより高くなります。さらに、周囲の喫煙者の副流煙による受動喫煙も、肺がん、心臓病、呼吸器疾患等のリスクを増大させています。このために、たばこの健康影響に関する都民の認識を一層向上させ、すべての人々に知ってもらうことを目指すこととなっています。今回は特に、たばこと歯周病の関係を取り上げました。



東京都健康推進プラン21とは、健康な長寿の実現に向けて、都民が主体的に取り組む健康づくり活動を総合的に推進するための指針として、東京都が平成13年10月に策定したものです。

【取組6 喫煙による健康への影響を減らす】の個別目標は次のようになっています。

|                          | 指 標                | 現 状                   | 方 向          |
|--------------------------|--------------------|-----------------------|--------------|
| 健康影響を知っている人の割合           | 肺がん                | 91.3%                 | すべての人に知ってもらう |
|                          | 気管支炎               | 49.6%                 |              |
|                          | 妊婦への影響（未熟児など）      | 47.5%                 |              |
|                          | ぜんそく               | 38.8%                 |              |
|                          | 心臓病                | 27.9%                 |              |
|                          | 脳卒中                | 17.5%                 |              |
|                          | 胃潰瘍<br>歯周病（歯槽膿漏など） | 14.2%<br><b>11.0%</b> |              |
| 未成年者の喫煙率                 | 中学校2年生 男子          | 6.5%                  | なくす          |
|                          | 女子                 | 1.8%                  |              |
| 禁煙支援プログラムが提供されている区市町村の割合 |                    | 29.0%                 | 増やす          |

# 歯周病とはどんな病気？

歯周病は以前、歯ぐきから膿（うみ）が出る病気ということで「**歯槽膿漏**（そうのうろう）」と呼ばれていました。今ではいろいろな症状があることから、「**歯周病**」と呼ぶようになりました。直接の原因は**プラーク**（こう）（**歯垢**）です。その中の**歯周病菌**が引き起こす感染症なのです。そして日常生活の**リスクファクター**（**危険因子**）の影響で知らないうちに進行していく**生活習慣病**でもあるのです。

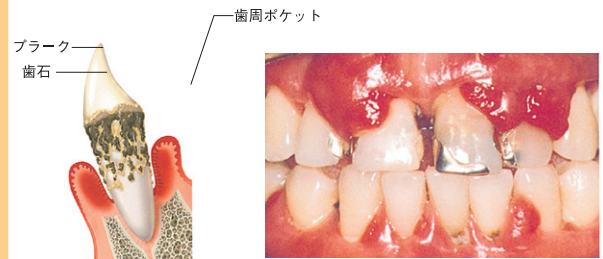
## 健康な歯周組織（歯を支える部分「歯肉（歯ぐき）と骨」）

（断面図）



## 進行した歯周病の歯周組織

（断面図）



（「歯周病をなおそう」 鴨井久一編著）

## ● 歯周病のリスクファクター（危険因子）

〈口の中のリスクファクター〉



- 柔らかいもの、甘いものば ⇒ **プラーク**（こう）（**歯垢**）がしやすいから食べる習慣
- 食べ物が歯と歯の間に挟ま ⇒ **歯肉の炎症**や**顎の骨の破壊**る。
- 歯並び、かみ合せが悪い ⇒ **歯みがきがしにくいこと**や、**一部の歯にのみ負担**がかかる。
- 口で呼吸するくせがある。 ⇒ **口の中が乾きやすい**。
- たばこを吸う。 ⇒ **歯肉の血液循環が悪くなること**や、**歯に汚れが付く**。

## ● 歯周病を放置しておくと…

歯周病は知らないうちに進行していき、放っておくと歯ぐきから膿（うみ）が出たり、痛んだり、歯がぐらぐらになったりして、最後には歯が自然に抜けてなくなってしまう。

あなたも  
採点して  
みませんか

## 歯周病のセルフチェック

★ ①から⑥までの設問の当てはまるところ1か所をそれぞれチェックしてください。

| 症状について             | いつも | ときどき | ほとんど<br>なし | なし |
|--------------------|-----|------|------------|----|
|                    | 3点  | 2点   | 1点         | 0点 |
| ① 歯ぐきから血が出る。       |     |      |            |    |
| ② 歯ぐきが赤くはれている。     |     |      |            |    |
| ③ 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる。 |     |      |            |    |
| ④ 歯がグラグラしてよくかめない。  |     |      |            |    |
| ⑤ 歯ぐきを押すと膿（うみ）が出る。 |     |      |            |    |
| ⑥ 人から口が臭うと言われる。    |     |      |            |    |
| 小 計                |     |      |            |    |

合計点数  点

あなたの合計点数から見た歯周病の状態を下から御判断ください。

合計点数 0点 …………… 今は健康な歯肉です。これからも歯肉の手入れを怠らないようにしましょう。

合計点数 1～5点 …………… 軽度の歯周病の可能性ががあります。一度、かかりつけの歯科医に診てもらってください。

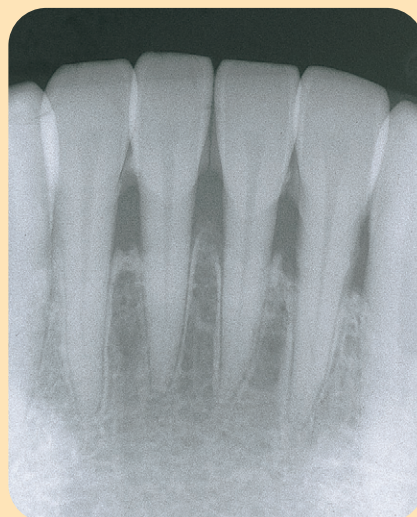
合計点数 6～10点 …………… 中等度の歯周病です。早めに、歯科医院を受診されることをお勧めします。

合計点数 11点以上 …………… 重度の歯周病です。すぐに、歯科医院を受診してください。

# たばこと歯周病

喫煙による健康影響は様々ですが、お口の健康にも影響を及ぼしています。喫煙は唾液の分泌を抑制するため、唾液による自浄作用が減り、お口の中が不潔になりやすく、歯周病の原因となるプラーク（歯垢）や歯石が付きやすくなります。

また、たばこに含まれるタールが歯の表面に付着することにより、プラークがととても付きやすくなります。その結果、歯周ポケットが深くなり歯周病が進んでしまいます。



(写真提供 三上直一郎)

さらに、たばこに含まれるニコチンは歯ぐきの血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。そのために、歯ぐきに酸素や栄養が行きわたらず、歯ぐきの抵抗力が弱まり、歯周病を進行させます。

たばこを吸う人は、吸わない人と比べて、歯周病の症状である口臭に対する関心度が大変低いといわれています。そして、気がついた時には重度の歯周病になっていることが多いのです。

このようなことから、喫煙者はたばこを吸わない人より高い確率で歯周病にかかりやすく、歯を失う確率も高くなります。また、歯周病の治療を行っても予後が良くないといわれています。

# 歯周病と全身との関係

歯や歯ぐきの病気と体の他の部位が相互に影響を及ぼすことは、あまり知られていません。特に歯周病は気がつかないうちに進行してしまう病気で、ときに、全身に影響を及ぼすリスクがあります。

むし歯や歯周病が悪化すると、歯がぐらぐらしたり、抜けてしまったりして咀嚼が不十分になるために、胃腸障害や栄養障害も起こしやすくなります。

特に著しく免疫力の低下した人では、歯周病の細菌自体が血液中に侵入して、菌血症や敗血症になったりして心内膜炎を引き起こすリスクが高くなります。

また、腎臓に感染して腎炎を起こしたり、お年寄りや食べる機能に障害がある人が、眠っている間に唾液を誤嚥してしまい、唾液中に含まれる口の中の細菌によって肺炎を引き起こしてしまうこともあります。

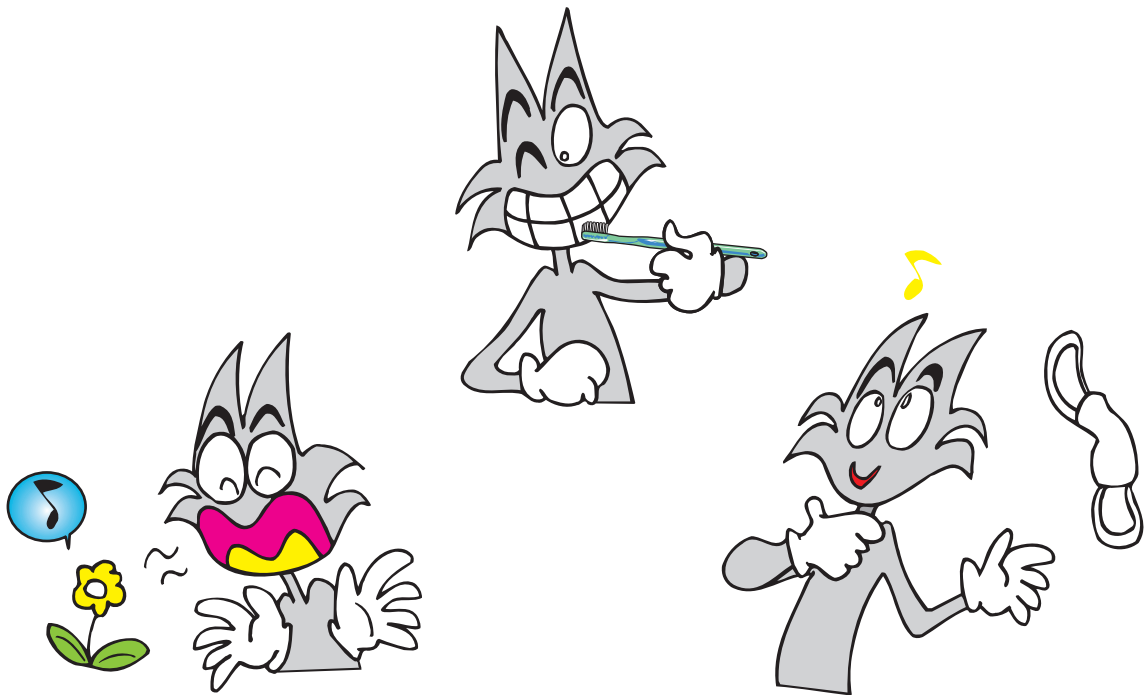
さらに、糖尿病の患者さんは、歯周病にかかると、重症になりやすいことが知られています。その患者さんに歯周病治療をすると、血糖コントロールの改善に寄与することが報告されており、歯周病には糖尿病のリスクファクターとしての要素があることも考えられています。その他、歯周病と低体重児出産、冠状動脈疾患などとの関係も示唆されています。

歯周病を口の中だけの病気などとあなどっていると、全身の他の病気を引き起こしかねないので注意が必要です。





# たばこをやめたい人へ



東京都健康推進プラン21では、たばこを『やめようと思っている』、『できたらやめたいと思っている』、『減らしたいと思っている』方は60%を超えています。特に歯周病の予防や治療のためにもたばこをやめようと思っている方は、かかりつけ歯科医、保健所や禁煙支援プログラムのある病院に御相談ください。



## Q & A

Q ニコチンガムで、たばこがやめられますか。

A ニコチンガムは、ガムの形を応用したニコチンを提供する薬です。たばこをやめたい人が、ニコチンによる離脱症状（体内のニコチン濃度が低くなり、イライラや集中困難が起きること）を和らげることができますが、たばこを嫌いにさせる作用はありません。禁煙を達成するためには、まず本人の意志と決意が大切です。

Q 入れ歯の人や顎あごの関節に問題のある人は、ニコチンガムが使えないように書いてありますが、どうなのでしょう。

A 入れ歯の状況や口の中の歯の状況が一人ひとり違います。また、顎あごの関節の異常についても同じように違いますから、ニコチンガムの使用が不安な人は、かかりつけの歯科医に相談されることをお勧めします。

Q たばこをやめると、すぐに口の中の状況に変化が出てきますか。

A 歯を抜いたり、歯周病やインプラントの手術後の歯肉などの回復には、現在たばこを吸っているか、吸っていないかで差が出てくるとされています。しかし、歯周病の進行は、たばこをやめてもプラークコントロールができないと変わりません。たばこをやめると、歯肉のメラニン沈着（色が濃くなる）が少しずつ薄くなっていき、口臭や唾液の状態は比較的早く正常になるといわれています。

### あなたのお口へのメッセージ

登録番号17 (268)

#### －たばこと歯周病－

平成17年5月発行

編集 社団法人東京都歯科医師会

郵便番号 102-8241

東京都千代田区九段北四丁目1番20号

電話番号 03(3262)1146

発行 東京都福祉保健局医療政策部医療政策課

郵便番号 163-8001

東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話番号 03(5320)4433(ダイヤルイン)

印刷 一世印刷株式会社

郵便番号 161-8558

東京都新宿区下落合二丁目6番22号

電話番号 03(3952)5651