

喫煙(タバコ)って怖いですねえ・・・

“タバコ(喫煙)と、お口の中との関わり”

について少しお話ししたいと思います。



タバコ(喫煙)が身体全体に
悪影響を与えることは、
皆様、すでにご存知かと思えます。

この“身体全身”の中には、勿論、

人間の健康の入口となる食事に関わる

“お口の中”が含まれています！

“喫煙が身体全身に与える悪影響”

の中で、特に注目したいのが、

『生活習慣病のリスクが上がること』です！！

歯やお口の中に関する生活習慣病としては、

『歯周病』があります！

おもな生活習慣病の原因と危険因子	
生活習慣病	原因と危険因子
がん	遺伝、ウイルス・細菌、放射線、紫外線、化学物質(発がん物質)、 喫煙 、食事
虚血性心疾患 (狭心症・心筋梗塞)	高血圧、高脂血症、糖尿病、 喫煙 、飲酒、肥満、ストレス、遺伝、食事
脳血管障害 (脳卒中、脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血)	高血圧、糖尿病、高脂血症、心房細動、ストレス、心臓弁膜症、 加齢 、肥満、 遺伝 、 喫煙
動脈硬化	高血圧、高脂血症、 喫煙 、飲酒、糖尿病、肥満、高尿酸血症、 ストレス 、性格、 加齢 、食事
高血圧	遺伝、食事(塩分過剰摂取)、 喫煙 、飲酒、肥満、 ストレス 、性格、 運動不足 、 加齢
糖尿病	遺伝、ウイルス、インスリン抵抗性、 過食 、 過飲 、 運動不足 、 肥満 、 妊娠 、 ストレス 、 喫煙
骨粗鬆症	女性、ホルモン(エストロゲン)、閉経、 加齢 、 遺伝 、 食事 、 運動不足 、 喫煙 、 飲酒 、 薬剤の副作用
歯周病	細菌、 喫煙 、 糖尿病 、 食事 、 口呼吸 、 口腔乾燥症 、 骨粗鬆症 、 薬剤の副作用 、 女性ホルモンの変化 、 ストレス

生活習慣病のほとんどに**タバコ**が関係しています。

↑

こんなにも喫煙は身体に悪影響を与えるんですよ。。。😱

そもそも、**歯周病**とは、

歯を支えている骨(歯槽骨)が吸収され、

支えを失った歯がグラグラしたり、

炎症を起こして、最終的には、

歯を失ってしまうことに繋がる病気です!!

上の表にもある通り、喫煙していると、

骨粗鬆症にかかりやすくなると

言われていますが、

同じことが、顎の骨でも起こるのです!😱

お口の中で言うと、

歯槽骨の吸収(歯周病)が、

起こりやすくなるということです。

また、

タバコに含まれる“ニコチン”には、

様々な為害作用があります!!

主なものは以下の3つです。

① 免疫細胞の能力低下

- ・歯周病への抵抗力も下がってしまうことで罹患しやすくなります。

② 血管収縮作用

- ・炎症反応である出血を見えづらくしてしまい、知らぬ間に、歯周病が進行していきます。

③ セメント質との結合

- ・ニコチンは歯の根っこの表面に

結合しやすく、歯石を取っても、
意味が無くなってしまいます。

これらの相乗作用によって、
歯周病が悪化したり、
術後の治癒が悪くなるのです😞

また、タバコを吸い続けると、
歯や歯ぐきに色が着くだけでなく、
顔のしわや、白髪も増えたり、
実年齢よりも老けてしまうことに
繋がってしまうのです。

女性の方は、
特に気になってしまう部分ですよね😞

若々しく、かつ、健康に🔥🔥
禁煙を達成できると、

お口の中の状態は好転していきます💎💎💎

ぜひこのブログをきっかけに、

喫煙者の方は、

禁煙にチャレンジしてみてくださいね👍👍

《 禁煙方法 12か条 》

基本的心構え

- 第 1 条 気分転換につとめ、心の安静を保つようにしましょう。
- 第 2 条 読書、芸術、スポーツなど、タバコにかわる楽しみや趣味を見つけましょう。
- 第 3 条 うまく禁煙できなくても、気にしないで何度でも挑戦しましょう。

ニコチンをスムーズに排除するために

- 第 4 条 水・ウーロン茶・番茶・麦茶などの水分を多めにとり、果物をよくとるようにしましょう。お口の健康を守るために、できるだけ砂糖入りの飲料はさけて下さい。

禁断症状をやわらげるために

- 第 5 条 タバコがなくて手もちぶさたを感じたら、歯ブラシや歯間ブラシで歯をみがいたりフロスで清掃するなどをこころみて下さい。また、手芸、家事雑用、プラモデル、庭仕事などをしたり、紙ばさみ、ボールペン、ゴムバンドなどの手なくさみの代用品を手にしてみましょう。
- 第 6 条 タバコがなくて口さみしさを感じたら、水を飲んだり、キシリトールガムのようなシュガーレスガム、干した昆布や果物、つまようじなどの代用品を口にしてみましょう。
- 第 7 条 吸いたくなったら、5～10回くらい深呼吸しましょう。

精神的依存を断つために

- 第 8 条 禁煙理由を個条書きにし、吸いたくなったら読みかえてみましょう。また、やめて気づく禁煙の効果を書き留めて、時々読みかえてみましょう。
- 第 9 条 禁煙仲間をつくって互いに連絡し合ひましょう。
- 第 10 条 タバコを吸っている人や場所に近づかないようにしましょう。
- 第 11 条 喫煙習慣と結びついているアルコールやコーヒーなどは控えめにしましょう。
- 第 12 条 食事は規則正しく腹七分目にし、食事が済んだらすぐに席をたつて、歯をみがいたり散歩してみましょう。

↑

ご参考まで。