

## 第42回 タバコと歯科疾患

タバコを吸うことが肺ガンや脳梗塞、心筋梗塞の原因になりうることは広く知られているところですが、歯科疾患にも大きく関係していることをご存知でしょうか？

代表的なものは歯周病と虫歯、歯ぐきの着色です。余り関係無いように思われますが、タバコを吸って一番濃い煙が直接触れるのが、口の中だと考えると理解に難しくないと思います。タバコの煙に含まれるニコチンは強い血管収縮作用があります。歯ぐきに直接ふれたタバコの煙は健康な歯ぐき、特に歯周ポケットの血流を阻害します。更に一酸化炭素による酸素不足、喫煙で大量消費されるビタミンCが欠乏することも加わって歯周病を悪化させます。

また、口の中に蔓延した煙は唾液腺にダメージを与え、お口の健康維持に重要な働きをする唾液の分泌をも阻害します。結果歯ぐきの血流低下と唾液分泌低下に伴う自浄作用（口の中の汚れを洗い流す作用）の低下が更に歯周病を悪化させるのです。また自浄作用の低下は虫歯の原因にもなり、かつ口臭の原因にもなります。

次に問題になるのが歯ぐきの着色です。喫煙者の歯ぐきは非喫煙者の歯ぐきよりも黒ずんでいることが多いと言われています。この原因は、喫煙により歯ぐきの色素が刺

激されメラニンを作り出す為黒ずんでくるのです。この歯ぐきの黒ずみは健康上問題になることはありませんが、一種の老化現象であり見た目がよくありません。さらに困ったことに喫煙者本人のみならず、受動喫煙によっても同じように歯ぐきが黒ずむことがわかっていきます。ある調査によると、片親または両親が喫煙者の子供は非喫煙者の家庭の子供に比べ5倍以上の割合で歯ぐきの黒ずみがみられたそうです。子供の受動喫煙は是非とも避けたいものです。

口腔ガンの発生率も喫煙者の方が高いことが分かっています。お口を含めた全身の健康のため、タバコはほどほどにしましょう。



受動喫煙  
親のタバコで子供の歯ぐきが黒くなる