

# ASCURE 卒煙 コラム

タバコを吸っているかたへ

「歯磨きしていれば歯は大丈夫」と思っていませんか？

ふう〜つと一息、タバコの時間。

その時間、歯や口周りに影響を与えているかもしれません…

## ◆あなたの口は大丈夫？

8月1日は「歯が命の日」。8月8日は「歯並びの日」です。口は、食べたり飲んだり、話したり、呼吸をしたり、噛んで味わったりなど、多くの機能を持っています。生きていく上で非常に重要な身体の部位なので、口腔の機能が低くなると、生活の質が下がってまいります。



喫煙は口腔機能に悪影響を与えます。

例えば、喫煙は歯周病の最大の危険因子であると言われています<sup>1)</sup>。歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性の疾患のことで、歯茎（歯肉）に炎症が起こります。進行すると、歯を支える骨まで溶けてしまう恐ろしい病気です。日本人が歯を失う原因の一位が歯周病です<sup>2)</sup>。

喫煙は歯周病以外にも、虫歯や口腔がん、味覚機能の低下につながります。

さらに、受動喫煙も歯への影響があります。京都大学の研究では、乳児の時点で受動喫煙にさらされると、虫歯になる確率が2倍以上になるという報告<sup>3)</sup>があります。吸っていない人への影響もあることは確実です。

## ◆喫煙者と非喫煙者の口の違いを見てみよう！

こちらは、喫煙者と非喫煙者の口、奥歯とそのX線、舌の写真です（画像：日本ヘルスケア歯科研究会より）。



いかがでしょうか？ 喫煙者の口には黒いタールがついていたり、血流が悪く歯茎がキレイなピンク色ではなく赤黒い色になっていたりします。あなたの口はどうですか？

◆歯周病のセルフチェックをしてみましょう！！ ✓

下が歯周病の症状のセルフチェック項目です。

- 口臭が気になる、起床時に口の中がネバネバする
- 歯磨きすると血が出ることもある
- 歯肉が赤い、腫れる
- 硬いものが噛みにくい
- 歯肉を押すと血や膿が出る
- 歯が浮いたり歯が揺れている気がする
- 歯肉が下がり歯が長くなった気がする

1つでもチェックが付く場合は、歯周病の可能性あります<sup>4)</sup>。喫煙者は歯周病を治療しても治療の効果が低く、治りが悪いと言われています<sup>5)</sup>。歯周病は恐ろしい病気ですが、禁煙すれば歯を支える組織の状態が良くなるため、歯周病のリスクが下がり、治療効果が上がります。

また、最近流行りの新型タバコ（加熱式タバコ）については、加熱式タバコも紙巻きタバコ同様にニコチンが含まれており臨床的に安全性を示す根拠がないことから、日本歯周病学会では、全身への健康障害を懸念し、注意喚起を行っています<sup>6)</sup>。

#### ◆自分の口、そして周囲の人の口への影響を減らすために…

歯周病治療のためには歯磨きと歯石除去が基本となりますが、日本歯周病学会は「喫煙者は禁煙が必須である」と言っています<sup>7)</sup>。自分の口の健康を保つためにも、周囲の人のためにも、今こそ禁煙を始めませんか？

弊社が提供する「ascure卒煙プログラム」では、一人ひとりの状態や悩みに応じた的確な禁煙支援を行います。

加えて、「呼吸器内科医監修の専用アプリ」「禁煙に関する資格を持つ看護師／保健師／管理栄養士／薬剤師によるオンライン面談」「一般用医薬品の自宅配送」を組み合わせることで、高い利便性と、精神的・身体的サポートを実現します。

アプリでは、日々の状態を入力したり、様々な機能を使って正しい知識や禁煙に向けた対処法を学んだりすることができます。禁煙の失敗が多い3～6ヶ月の期間も支援する長期にわたるサポートが、プログラム終了後にもしっかりと持続できる禁煙継続に寄与します。さらに、プログラム開始から6ヶ月後に、専用キットを用いて禁煙達成状況の確認を行います。

詳細は、ご加入の健康保険組合様までお問い合わせください。

## 参考文献

1) 角倉更人: 禁煙の医学. 医療機関での禁煙指導・支援. 歯科における禁煙支援. In: 日本禁煙学会編. 禁煙学 (改訂4版). 南山堂, 東京, 2019 ; p217-221.

2) 日本歯周病学会「歯周病を知っていますか？」<https://www.perio.jp/nyankamuchu/>  
(閲覧日 : 2023年7月9日)

3) Tanaka S, Shinzawa M, Tokumasu H, Seto K, Tanaka S, Kawakami K. Secondhand smoke and incidence of dental caries in deciduous teeth among children in Japan: population based retrospective cohort study. BMJ. 2015 Oct 21;351:h5397.

4) 厚生労働省「歯周疾患の自覚症状とセルフチェック」  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-03-003.html>  
(閲覧日 : 2023年7月9日)

5) 日本臨床歯周病学会「歯周病と煙草の関係」  
<https://www.jacp.net/perio/cigarette/>  
(閲覧日 : 2023年7月9日)

6) 日本歯周病学会「新型タバコ（加熱式タバコ）に関する見解2」  
[https://www.perio.jp/file/news/info\\_211109.pdf](https://www.perio.jp/file/news/info_211109.pdf)

7) 日本歯周病学会「歯周治療の指針 2015」p 48.  
[http://www.perio.jp/publication/upload\\_file/guideline\\_perio\\_plan2015.pdf](http://www.perio.jp/publication/upload_file/guideline_perio_plan2015.pdf)