

特集

知って得する
健康講座

第46集

タバコの害 ～お口の健康～

柏歯科診療所 医師 甲斐 義久

喫煙することは、次に掲げるようにお口の健康に対していいことは一つもありません。

①口臭

ヤニと煙の独特な臭い。灰皿と同じ臭い。

②着色

黄ばんだ歯不健康に黒ずんだ歯肉や唇

③歯周病

歯周病の進行を促進し重症化させる。治療によって改善しても、再発しやすい。

④がん

舌・歯肉・頬粘膜・口蓋等含む口腔がん、咽頭がんの高い発生率

この中で、今回は③歯周病とタバコの関係に注目して解説します。

歯周病は歯と歯肉の境目に付いた歯垢（プラーク）の中の細菌によって歯肉が炎症を起こし、歯を支えている骨が破壊されていく病気で、以前は歯槽膿漏（シソウノウロウ）と呼ばれていました。この歯周病を予防するには、歯垢を歯ブラシや歯間ブラシを使って機械的に取り除くプラークコントロールが最も有効です。

一般にタバコを吸う人は、吸わない人に比べ3倍も歯周病にかかりやすく、また2倍も多く歯を失っているという報告があります。また喫煙本数と比例して歯周病が重症化することも分かっています。

では、どうしてタバコが歯周病を悪化させてしまうのでしょうか？

それは、タバコを吸うことで、次のような現象が起こってしまうからです。

- ①歯周病菌と戦う白血球の機能が低下してしまう。
- ②歯肉に酸素や栄養を供給する血管が、ニコチンにより収縮してしまう。
- ③歯肉を修復するために必要な細胞の動きが抑制される。
- ④酸素不足により、酸素が大嫌いな歯周病菌にとって繁殖しやすい環境を作ってしまう。

喫煙者の歯周病の特徴は一言で言うと「歯周病の症状がでにくい」ことです。タバコを吸うことで免疫機能の抑制がかかるため、炎症があるにも関わらず症状が現れにくく「歯ぐきの腫れが少ない状態」、そしてニコチンによって血管が収縮するため「ブラッシング時の出血が少ない状態」が起きてきます。それで喫煙される方は、自覚症状が少ないにもかかわらず歯周病がどんどん進行し、気付かないうちに重度の歯周炎になってしまいます。参考に喫煙者とそうでない方の写真を右に掲載していますので比較してください。

お酒は上手につきあえば、「百薬の長」です。しかし、タバコは「百害あって一利なし」と言われます。喫煙されている方の反論として、「気持ちが落ち着く」、「集中力が増す」、「ストレス解消になる」などとおっしゃいます。でも実際に体内で起きている現象は、血中ニコチン濃度が下がったために、「落ち着かなくなったり」、「集中力がなくなったり」、「ストレスを感じたりしている」状態になっているのを、タバコを吸うことでニコチン満タンを正常と感じる元の状態に戻しているだけなのです。簡単に言うと、タバコをおいしく感じることは、ニコチン依存者がニコチン切れになって生じた禁断症状をニコチンを補充することで解消している、ただそれだけのことなのです。ニコチンに騙されているだけ、ニコチンの罠に陥っているだけなのです。私も元喫煙者ですのでよくわかります。

喫煙者の皆さん、タバコの価格も高くなったことだし、そろそろお体とお口の健康のためにもタバコの事を考え直してはみませんか！

40歳代の喫煙者の口腔内

進行した歯周病で歯牙の着色、歯肉の黒ずみが顕著です。歯の動揺もあり、ぐらぐらの状態です。



80歳代のタバコを吸わない方の口腔内

年齢的に多少の歯肉退縮はあるものの、引き締まったきれいな歯肉をしています。歯の動揺はありません。



蘇陽病院だより



～蘇陽病院基本理念～

「へき地医療拠点病院として、患者様に信頼される良質な医療を提供し、地域住民に親しまれる病院を目指します。」

特集 家庭でできる リハビリ

第4集 住まいの工夫 その1（環境調整について）

リハビリテーション科 佐藤 真由香

住み慣れた我が家も高齢者や障がい者にとっては、日本家屋独特の構造や生活様式から問題が生じることが多くあります。そこで生活支援の

ひとつ、環境調整（※）が必要となってきます。

今回は、住宅改修や福祉用具導入前にも行える「工夫」についてご紹介します。

※環境調整…福祉用具の活用、住宅改修、物の配置換え、動作の工夫 など

《生活導線を考える》

家の中でどのような動きをするか考えてみましょう。

- よく通る廊下の床に物を置いていませんか？
- 危険な場所はないですか？（段差や家具のどっぴり）
- 夜、照明はありますか？

⇒部屋の使い方や配置を変える。

転倒防止

例) 廊下に手すりがあるとしてベッドから出入り口が遠い場合 → ベッドの位置を入口近くへ移動。



《使うものの高さを考える》

- 高すぎませんか？低すぎませんか？

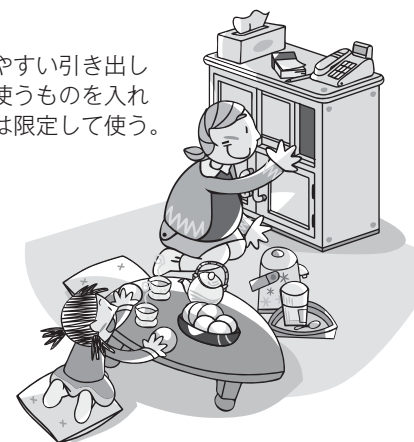
⇒手がとどきやすい高さに設定する。

例) 引き出しは取り出しやすい高さをつかう。

例) 洗濯もの干しの高さを低くする。

取り出しやすい引き出しに、よく使うものを入れる。または限定して使う。

無理な姿勢をとることや台の上で立つことは危険です。



今回は引き続き住まいの工夫「イスの利用方法」についてご紹介いたします。