

喫煙と歯肉について

近年、喫煙が健康を害することを問題として、公共施設でも全面禁煙の場所が増加したり分煙スペースが設けられていることが、多くの人に知られていると思います。そこで喫煙によってお口の中に与える影響や歯肉の変化について知りたいと思いを調べました。

喫煙している方のお口の中で最初に目に付くのは着色です。たばこの煙の中に含まれるタールが歯に沈着し、気付いた時には前歯の裏側が真っ黒になり、いくら歯磨きを繰り返しても元の白さに戻らないことを、喫煙している方は経験しているのではないのでしょうか。

この状態になると、歯の表面がザラつき始め、ブランク(歯垢)が付着しやすくなります。お口の中の環境が良くないと、むしろ歯になりやすくなること、歯周病が進行してしまうことが考えられます。

また、煙の中に含まれているニコチンは、たばこの依存症を作り上げると同時に、歯肉に吸収されることで、歯周病にかかりやすくなったり、悪化させてしまう傾向があります。歯のまわりの組織を弱らせてしまうため、歯周病の治療を続けても治りが遅れてしまう事も多いようです。

歯だけではなく、歯肉も黒ずんでしまったり、喫煙者独特の口臭も気になります。

喫煙することで、病原菌に対する攻撃力が弱まると、病原菌の侵入を示すサインが遅れます。歯肉の腫れ・出血・痛みになかなか気付かず、手遅れになってしまったということもあるようです。お口の中の粘膜や、舌や歯肉はたばこの煙にさらされ、口腔がんを発症してしまう確率を高め、寿命を縮めていきますし、その煙を受動喫煙で吸い込む周りの人々にも同じ影響をもたらすことでもあります。

喫煙開始年齢が低いほど強く影響が現れ、親が喫煙者だと、その子供も喫煙者になることが多いようです。

喫煙によるお口への害を挙げましたが、ニコチンによる身体的依存、喫煙の習慣化という心理的依存がありますので、すぐに禁煙を開始できるという方はほとんどいないと思います。喫煙することで得る利益より、喫煙のための不利益が大きいことを伝える、禁煙支援をしている組織が作られ始めています。ニコチンパッチによる代替療法や、なるべく喫煙から気持ちをそらせるように運動したり、禁煙経験者の話を聞いてみることで、周りの喫煙者と一緒に禁煙を開始する、禁煙を始めることを宣言する等、さまざまな方法がありますので、試してみるのも良いかもしれません。

私たちは、通常時の勤務とは別に自主的に課題を決め、勉強した内容を毎月発表し合っています。

「虫歯の歴史」

虫歯の原因が解明されておらず、現在の様に優れた治療法もなかった昔、歯が痛くなったりと人々の不安や恐怖は相当なものであったと思います。

では古代人にとって虫歯とは、一体どんな存在だったのでしょうか？

古代において虫歯とは、口の中に虫がいる様でもあるし、歯茎が痛み、腫れて熱を持ち、あごの周囲がまるで蒸されたようになるので「蒸し歯」だという説もあったようです。

しかしその原因は不明で、悪霊や怨霊の仕業であったり、口の中に目に見えない虫がいて、それが歯を食べてしまうのだと考えられていました。

古代の人々にとっては、その原因が全くわからないのだから、不安を通りこして得体の知れない不気味な現象であったはずで

しかし、口の中に虫歯を作る見えない何かが存在するという事は、誰しも漠然と考えていたのではないでしょうか。

〔古代の虫歯治療法〕

日本では、縄文時代には既に歯を削ったり抜いたりすることはありました。しかしこれは、歯の治療の為ではなく、通過儀礼や呪術の一つとして行

なわれていたようです。

虫が歯を食べてしまうと考えると、書いていた昔の治療法では、呪文を書いた紙を噛み締めたり、評判の絵馬を奉納したりと、やはり効果的なものはありませんでした。

また、口の中を煙でいぶして虫を殺そうとする考えもあり、これを行なうと「小さな虫が、あたかも追い出されたかのようにいなくなる」と言われていました。

〔虫歯と食文化〕

長い歴史の中で、古代の狩猟と採取が中心の時代では、虫歯はほとんどみられませんでした。

しかしその後、人類は農耕生活を始め、獲られた米や芋などを加工調理することで、より虫歯になりやすい状態(軟質のでんぷん)にして食べるようになり、虫歯は増えていったとされます。

さらに時を経て、約400年前に砂糖が食品として登場し、大量生産、大量流通するようになって、虫歯は広く一般的な疾患となりました。

このように虫歯は、食生活の変化と文明の発達によって食生活が豊かになり、人々がよりおいしいものを求めた結果増えてきたのです。

このことから、食べるものを極端に制限すれば、虫歯は激減するのではないかと考えられます。しかし人は「食」を味わい楽しむとしており、虫歯になりやすい食物を、一概に絶対厳禁と考えるのは淋しくも感じます。

禁煙すると、徐々にはありますが、歯肉の黒ずみが取れていきます。歯の着色を専用の機械でお取りすることで、歯がツルツルになります。汚れが付着しにくくなるため、ホームケアでの清掃効果が上昇します。

身体全体で見れば、お口はほんのわずかなフィールドです。喫煙を続けることで、身体にダメージを与えているのも事実です。禁煙することによるストレスと、喫煙による身体への影響。選択するのは自分しかいません。勇気を出してみませんか。

歯科衛生士 高橋



「飽食の時代」と呼ばれる現代において、私たちは、好きなものを自由に食することができるようになりました。それだけに、歯のために良いか悪いかだけで食品を選択する事は難しいと思います。

大切なことは、嗜好品の量と内容を考え、適量を楽しむ姿勢ではないでしょうか。

虫歯の痛みは、いつの世においても耐え難い苦痛であったことでしょう。

しかし原因が解明された今では、虫歯は心がけ一つでかなり防ぐことができます。

「虫歯になったら治療する」より「虫歯になるのを防ぐ」方が重要なのではないのでしょうか。砂糖消費量にもまして、虫歯予防が進んでいる現代に生まれた事に感謝しながら、私は毎日のブラッシングを行ないたいと思います。

受付 飯島

