

歯・口の健康も損なう喫煙

今回は愛煙家の方には耳障りな話題です。お許しください。

私もかつてはスモーカー（20本/日）でした。貧乏な学生時代、教科書代はおさえても、タバコ代だけは死守。もちろん、身体によくないことは知っておりました。それでも止められないのが“食後の一服”。人間、必ずしも理屈だけで生きられないのです。

現在の私は吸っていません。きっかけは、歯科医師になりたての頃、「人の口の中にタバコのおいが染付いた指を入れるとは何事か！」と、上司に叱られたからです。妙に腑に落ちて、それ以来止めています。さて、本題です。喫煙が歯や口に及ぼす影響を説明します

- ・ 歯ぐきが老化
- ・ 歯周病のサインに気づきにくい
- ・ 歯や歯ぐき、唇が黒くなる
- ・ 悪玉菌が増殖
- ・ 睡眠時に歯ぎしり
- ・ 口腔がん

① 歯ぐきの老化が進み、歯周病が進行します

タバコを吸うと歯ぐきの血管が一気に収縮し、新鮮な血液が届かなくなります。その結果、**歯磨きしても出血しません。自分の病気（歯周病の初期症状）に気づかないのです。**歯周病がある程度進むと「歯ぐきが腫れる」「硬いものが噛みにくい」といった症状が出てはじめて気づきますが、それでは遅すぎます。また、口腔細菌と戦う血液成分が不足、そして傷ついた歯ぐきを元通りに治す（再建する）力が衰えます。老化そのものです。特にインプラント治療（人工歯根）を受けている方は「喫煙は厳禁」と思ってください。

② 歯・歯ぐき、唇が黒く変色します

タバコの煙に刺激され、色素を作る細胞が活発になります。その結果、表面が黒く変色します。肌にできるシミのようなもので、やはり老化の一つですね。驚いたことに、**親の喫煙が、子供の歯ぐきを黒変させることが指摘されています。**副流煙の影響です。



③ 口が乾いて、悪者の口腔細菌が棲息しやすくなります

交感神経と言われる神経が刺激されて、粘っこい唾液が出ます。また、唾液量そのものもへるので口が乾いてしまいます。その結果、むし歯菌、歯周病菌、口臭を引き起こす菌が棲息しやすくなります。

④ 睡眠の質が低下して、夜間の歯ぎしりが増えます

睡眠時も脳が刺激されて、覚醒した状態に近くなります。そのため、睡眠の質が低下すると言われています。同時に、歯ぎしりが出やすくなります。強い歯ぎしりが長期間続くと、**知覚過敏、歯の破折、口が開けにくい（顎関節症状）**が出ます。

⑤ 口腔がんを誘発します

非喫煙者に比べると喫煙者は3.5倍、口腔がんにかかりやすいと言われています。



国立大学法人 岡山大学
大学院医歯薬学総合研究科 予防歯科学分野
森田 学 教授(歯学博士)