

# 《タバコはこわい》

## ☆ 健康を損なうタバコ ☆

WHO（世界保健機関）の調べによると、タバコに関連した病気で死亡する人は1999年に400万人でしたが、2000年には20万人増え、420万人になっています。そしてこのままの状態で推移すれば、21世紀のはじめにの20年間に1億5000万の人の命がタバコによって失われ、そのうち約70%を発展途上の人々が占めるだろうと、と予測しています。

現在、先進諸国ではタバコを吸う人が次第に少なくなっています。日本でも成人の喫煙率は、男子で52.8%、女子で13.4%と先進諸国の中では高い率を示しています。特に若い女性に喫煙者が増えているのは憂えるべきことです。

## ☆ タバコが危険因子となる病気 ☆

先進国では、生活習慣病と呼ばれるさまざまな病気にかかって死亡する率がますます高くなっています。タバコが病気と死亡の原因の第一位になる理由は、タバコが全ての生活習慣病に共通して危険因子にあげられているからです。

## ☆ タバコが歯と口腔に与える影響 ☆

タバコは、歯と口腔に大きな影響を与えます。まず口腔・咽頭がんの発生率が3倍になるほか、歯周病（歯ぐきの病気）にかかる率も高まり、しかも重症に進行する率が5～7倍になるというデータもあります。さらに口臭の原因になったり、歯を汚したり、味を感じる細胞（味らい）を刺激して食べ物の味を妨げる原因になったりします。

## ☆ 歯を失う原因 歯周病とタバコの関連性 ☆

歯周病は、歯の周りの骨や歯肉を支えている組織に起こる炎症を主な症状とする病気です。歯周病にかかると歯周組織が破壊され、重症になると歯がぐらぐらになり、膿が出てやがて歯が抜けてしまいます。

タバコのニコチンの作用により血管を収縮させたり、免疫機能を低下させ歯周病への抵抗力も下がるので、間接的に歯周病を悪化させます。

## ☆ タバコと口腔のガン ☆

タバコと口腔のガンには、密接の関係があります。口腔ガンは喫煙率に比例するように男性が女性の3～4倍も多くかかります。口腔ガンの中でも最も多く見られるのが、舌ガンで、次が口腔底ガンになっています。そのほか、口蓋、唾液腺、頬粘膜などにもガンが発症します。異常が感じたらすぐに歯科医師に診てもらおうようにしてください。

## ☆ 周りの人に悪影響の大きいタバコ煙 ☆

タバコの煙には、4000種類以上もの化学物質が含まれていて、40種類以上の発ガン物質や発ガン促進物質があります。有害物質の代表的なものが、ニコチン、タール、一酸化炭素です。

タバコの煙は、喫煙者が吸い込む「主流煙」と、火がついている部分から立ち上がる「副流煙」に分けられます。主流煙は酸性ですが、副流煙はアルカリ性で刺激が強く、目がチカチカしたり、喉が痛くなったりします。自分の意志とは無関係に周囲の人がタバコの煙にさらされ、煙を吸わされることを『受動喫煙』あるいは『間接喫煙』といいます。

### ◇ 夫婦間への影響

夫（妻）が多量にタバコを吸う場合、妻（夫）は、自分が少量の喫煙をしたのと同じ程度の肺ガンの危険性があるという結果がでています。

### ◇ 子供への影響

親がタバコを吸う場合、およそ80%の子どもの歯肉に、黒ずみが見られるようになります。

### ◇ 赤ちゃんへ影響

妊婦は、自分がタバコを吸わなくても受動喫煙により、死産や早産、流産の危険が増す、さらに低体重児や奇形児が生まれる可能性が高くなります。

## ☆ 禁煙への挑戦 ☆

なかなかタバコがやめられないのは、タバコに含まれるニコチンに対する精神的な依存が形成されるニコチン依存症になるからです。喫煙者の40%がニコチン依存症といわれています。

### 禁煙の準備→禁煙を始める→禁煙一週間→禁煙2ヶ月

禁煙に失敗しても気にせず、何度も挑戦しましょう。保健所や医師・歯科医師の助けを借りて、置換療法と言う治療方法があります。

がんばって、禁煙に挑戦してください。

