



喫煙習慣とお口の健康

1.主流煙と副流煙

喫煙習慣が健康に悪影響を及ぼすことは様々なメディアで取り上げられているので多くの人が知っていると思います。そこで、ここでは『周囲の人が自分以外の人の喫煙習慣により大きな被害を受ける』ことについて説明します。まずは、「副流煙」についてです。タバコの煙は、タバコを吸う本人が直接吸い込む「主流煙」と、火のついたタバコの先端から広がる「副流煙」に分かれます。この副流煙には、主流煙に比べてニコチンが2.8倍、タールが3.4倍、一酸化炭素が4.7倍も含まれています。つまり、副流煙の方がより健康被害を与えることになります。この副流煙を、自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。受動喫煙は以下に挙げている病気を喫煙習慣のない周囲の人間に無理矢理押し付けていることになります。

2.喫煙習慣が与える全身への悪影響

喫煙習慣は以下のような全身疾患に繋がるとされています

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| ①骨粗鬆症になりやすくなる | ⑨胃潰瘍 |
| ②脳卒中 | ⑩喘息の誘発と悪化 |
| ③肺癌を含む各種悪性新生物(悪性腫瘍) | ⑪動脈の損傷、脆弱化、血栓 |
| ④COPDや肺気腫などの既にある呼吸器疾患の悪化 | ⑫鬱病 |
| ⑤高血圧 | ⑬バセドウ病 |
| ⑥糖尿病 | ⑭心筋梗塞、狭心症などの血管系疾患 |
| ⑦メタボリックシンドローム | ⑮低体重出生児または妊娠期間に比して小さい胎児 |
| ⑧COPD、喘息、肺炎などの肺疾患 | ⑯早産、乳幼児突然死症候群の発症 |



※上記の例はほんの一部であり、その他にも喫煙習慣が影響するとされている病気は多数あります。

3. 喫煙習慣とお口の中への影響

- ①歯周病 ②歯の着色 ③口臭 ④口腔内の悪性腫瘍

4. 三次喫煙(サードハンドスモーク)←最近はこれが話題です

では、受動喫煙を避ける為に家族がいない場所でタバコを吸っている人はどうでしょうか？実は、たとえ家族の前で吸わなくても結果的には周囲に健康被害を与えることが最近では指摘されています。それが、三次喫煙(サードスモーク)です。喫煙室などでカーテンやソファなどがタバコ臭くなっていたり、タバコを吸う人の髪の毛や服がタバコ臭いと感じることがありますが、この臭いは、付着したタバコの煙の成分であり、そこには当然有害物質が含まれています。その有害物質を吸い込んでしまうのが三次喫煙であり、受動喫煙と同じく周囲の人に悪影響を及ぼすとされています。

ぜひ、禁煙を呼びかけましょう！



ふたぎ歯科医院

