

# 歯っぴータイムズ

2022年12月号

いりさ歯科医院 Tel: 096-223-7360

住所: 熊本市北区八景水谷1-24-24 診療時間 9:00~13:00 14:30~18:00



## 今月のクイズの景品コーナー

今月のプレゼントは  
むし歯にならないお菓子



今回はお手伝いについて：我が家では「子供たちはママの手伝いをするのは当然」という決まりでした。なのでお風呂の用意は子供たちの仕事。今でも帰省時にお願いたらすぐにお風呂の用意をしてくれる、そのように育ててくれた妻に感謝です。

さて、私の幼少期もお風呂の準備は子供の仕事。星一徹みたく父と家事&内職で忙しい母でしたので、小学校2年生から任されていました。当時（昭和50年代）の我が家のお風呂は薪で温めるタイプ。なので①お風呂掃除↓②水をためる↓③薪を焚いて温度管理。小学生なので失敗することも多々。栓を閉め忘れて空焚きしたり、水を入れすぎたり、炊きすぎて熱湯にしたり：一徹によく怒られていました。薪割りも剣道の練習として任されていたので夏休みなど汗を力キキいやいややしてましたね。いやく今考えてもスパルタ親父でした。というところで焚火には嫌な思いでしかありませんね。

でも今年の子供たちも大学生になり手離れたので久しぶりにキャンプ&焚火をしました。大人になっての焚火：いいですね。焼酎飲みながら火に癒されました。

白衣を脱いだ私の独り言

## 患者さんが知らない歯の話

## 喫煙は歯周病のリスクを高めます!!

タバコの煙には数千もの化学物質が含まれていて、そのうちニコチンや発癌性物質などの有害物質は200とも300とも言われます。喫煙者は、お口が臭い・ヤニがついて汚いだけでなく、歯周病（歯槽膿漏）にかかりやすく、ひどくなりやすいので、更に治療しても治りにくいことが解っています。ある統計データによると、歯周病にかかる危険は1日10本以上喫煙すると5.4倍に、10年以上吸っていると4.3倍に上昇し、また重症化しやすくなります。

### 喫煙が口腔内に与える影響

タバコを吸っていると歯肉の腫れや出血が見た目上わかりにくく、患者様自身が歯周病に気づきにくくもなります。実際に治療を始めても歯肉の治りは悪く（もちろん何もしていないよりは改善しますが…）、手術を行ったとしても効果が非喫煙者よりも低いのです。しかも、治療後経過を追っていくと喫煙者は再び悪くなっていく傾向にあります。

タバコの煙に含まれる「一酸化炭素」は組織への酸素供給を妨げますし、「ニコチン」は一種の神経毒で、血管を縮ませるので、体が酸欠・栄養不足状態になります。またニコチンは体を守る免疫の機能も狂わせますので、病気に対する抵抗力が落ちたりアレルギーが出やすくなります。更に傷を治そうと組織を作ってくれる細胞（線維芽細胞といいますが）の働きまで抑えてしまうので、手術後も治りにくくなります。また、「ヤニ」という形で歯の表面に残っているので、歯がざらざらしてバイ菌が張り付きやすくなるのはもちろん、いつまでもお口の中や歯肉にニコチンが染み出しつづけることになるのです。

### 禁煙の効果はありますか？

禁煙することで、この危険性が下がっていくことも、研究の結果解っています。「歯周病にかかりやすさ」は4割も減ります。手術後の治療経過も禁煙者は非喫煙者とほとんど差が無くなります。ちなみに他の病気でも、肺癌にかかる危険は喫煙者では非喫煙者の4.5倍ですけど、禁煙すると4年で2.0倍、5年で1.6倍、10年で1.4倍と着実に落ちていきます。



