

# お口の健康情報室

たばこは人体に有害—。  
このことは喫煙者のみならず、副流煙による受動喫煙により不特定多数の健康にも悪影響を与えるものと知られてきています。

喫煙者の口は、たばこの煙が最初に通過するので、ニコチンにより末梢神経が収縮し、歯ぐきの血流が悪くなり歯周病のリスクを高めます。

## 受動喫煙 小児も危険

また、受動喫煙は小児や胎児にとって特に危険です。臓器を形作るのに重要な細胞にダメージを与え、肺への影響はもとより、がんなどさまざまな病気や体の異常を誘発します。口内では粘膜のバリア機能が弱まります。メラニン色素の過剰沈着で歯肉が黒くなったり、歯周病や虫歯のリスクが高くなったりすることが報告されています。

禁煙すれば、口以外のすべての臓器も同じように、いろいろな病気のリスクが減少します。さらに周囲の人々の受動喫煙もなくなり、計り知れ

ないメリットがあります。たばこから「自分だけでなく、その周囲を守る」ため、今後は歯科からも積極的に禁煙支援を行っていきます。

(千葉県歯科医師会)



日本歯科医師会PRキャラクター  
「よ坊さん」(千葉)当掲載