

歯科衛生士

歯っぴー通信

第9号

竹の子も竹になり、
いも虫もチヨウキになり、
自然界がウキウキして
いるようですが、皆様
はいかがお過ごしでし
ようか。この度、歯っぴー通信
は、三度目の春を迎えることにな
りました。これからも、三人
の歯科衛生士の個性がキラリ☆
と光る歯っぴー通信にするため
しっかりと勉強し、私達自身にも
つと磨きをかけて、皆様のご期
待に応えられるよう頑張ってい
きます。

特集
**タバコを吸うと
どうなるの？**

前号で歯周病についてお話し
ていきました。歯周病が進行し
重症になると歯を支える骨(歯
槽骨)が破壊され、歯を支える
ことができなくなり、最後には
抜けてしまうことさえある病氣
でしたね。

歯周病の原因は細菌ですが、
その歯周病に最も深いかわり
があるのが、実は喫煙習慣、タ
バコなのです。そこで今回は歯
周病とタバコの関係についてお
話していきます。

タバコがからだによくない事
は誰でも知っていますよね。臭
常識のある人であれば、その臭
いと煙が他人に迷惑をかけるだ
けでなく、その副流煙(他人の
吸っているタバコの煙)に発ガ
ン性が高い物質のあることも知
っています。肺ガン、食道ガン、
脳卒中、心筋梗塞など喫煙は無
数の病気に関係しているのです。
そして、口腔はタバコの煙が
最初に通過する臓器です。その
煙が、口腔の健康に及ぼす悪影
響を考えてみましょう。蓄積し
たタバコの害は口腔内に確実に
現れます。歯肉の色は薄黒く、
特にタバコの煙のいつもあたく
ているところの粘膜にはハリが
なくなり、歯ぐきはゴツゴツし
た感じになります。

タバコの煙の中には二千種類
を超える有害物質が存在すると
いわれています。大きく分けて
タール、ベンツピレンなどの発
がん性物質、窒素酸化物、一酸
化炭素、ニコチン、アンモニア
です。その中でもよく知られ
ているニコチンは歯周組織(歯
の周りの組織)に対してこんな
にも悪影響を及ぼすのです。

*** 歯周病に
かかりやすくなります**

ニコチンが歯周組織の持つ免
疫機能を低下させ、病原菌に対
する抵抗力を弱める為に歯周病
に感染しやすくなります。

*** 歯周病の発見を遅らせます**

ニコチンが歯周組織の毛細血
管を収縮させるので病気が進行
しても出血や腫れなどの症状が
現れにくく、炎症が起こってい
る事を隠してしまいます。気付
いた時には、手遅れ、といったこ
ともなりかねません。

*** 治療後の治りが悪くなります**

治療後、歯肉が回復しようと
する動きにニコチンが、待った、
をかける為、同じように治療を
受けても、期待する効果が得ら
れません。

このように喫煙習慣は、から
だの側の歯周病に対する防衛能
力を邪魔し、歯周病の進行を速
め、組織が治ろうとするのを遅
らせるのです。

そして何よりも、吸っている
本人だけでなく、周囲や環境に
悪影響をもたらすのです。

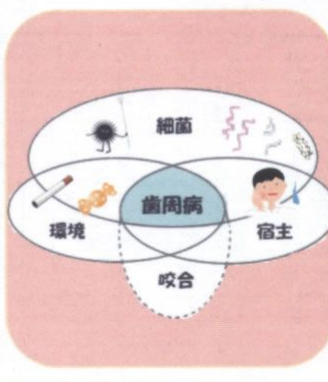
あなたの大切な家族にも
被害が...

本人は喫煙していませんが、
副流煙を吸い込むことで、健康
被害を受けることを受動喫煙と
いいます。

*** 副流煙の方が毒性が強いので
す**

*** 受動喫煙した母親から、胎児
へ、ニコチンが影響を及
ぼします**

*** 受動喫煙は家族や身近な人の
歯周病のリスクも高めます**



薬局で見かけたポスターにか
かれていました。

**「最高の家族サービスはあなた
の禁煙です」**

禁煙は自分の意思で実行しよ
うと思ってもなかなかできない
ものです。

そして、一言で喫煙者といっ
ても

「タバコの害は十分わかってい
るがどうしてもやめられない」
「禁煙したいが意志が弱いから
無理」
「タバコをやめるくらいなら死
んだほうがまし」
「一人でも多くの喫煙者の
方が、一人でも多くの喫煙者の
方にタバコから開放された生活
と健康な口腔内を取り戻してほ
しいと思います。」

禁煙を始めるのに「もう遅い」
ということはありません。

始めてみませんか。禁煙!
あなたを健康へと導く大きな一
歩を踏み出しませんか?

ご意見・ご感想

コーナー

「禁煙ノススメ」

Y・Kさん

こちらに通院されている患者さんの中にも喫煙されている方がいらつしやると思いますが、実はやめたいなと思っっている方、か？もしそう思われている方、是非思い切った禁煙いや絶煙をお勧め致します。

私、二十年間一度も禁煙を試みることもなく喫煙していたのですが、昨年の自分の誕生日を期に絶煙致しました。

喫煙者の方々、禁煙するとまず口臭が変わりますよ。朝起きた時の強烈な口臭やねばねばの唾液とおさらばです。人のものとは思えない重低音の第一声や切れない痰とおさらばです。紫色のぷっくり歯肉もだんだんピンク色に変わって締まっています。ケンピキで腫れたりもしません。衛生士さんが一緒に喜んで下さるしいイコトばかりですよ。

是非この体験を御自身で実感して頂きたいです。絶対に損はありませんよ。

禁煙されてから、お口の中が見えがえるほど良くなりました。Kさん。ご自分の意思で禁煙されたKさんですが、禁煙する自信のない方も、是非私たちに相談下さい。

スタッフ一同

歯っぴーチエック

再確認・お口のお手入れ

皆様はすでにお口のお手入れ方法をご存じだとは思いますが、初心に帰って、次のような項目をチエックしてみして下さい。

チエック項目

- ☑ **ブラシの持ち方**
ペングリップでブラシを持つ。その肘を脇につけると力が入らなくて良い。
- ☑ **ブラシの毛先の角度**
上の歯は斜め上四十五度、下の歯は斜め下四十五度にブラシを向ける。
- ☑ **ブラシの動かし方**
横に小刻みに動かす。
- ☑ **フロスの動かし方**
歯面に沿わせポケットの奥まで入れ、上下に五・六回動かす。
- ☑ **舌苔をこすり落とす**
やわらかいブラシ、タングクリナーで舌の上をこする。



ミヤマタの花

撮影 受付 宮本

歯っぴー

豆知識コーナー

驚きの唾液パワー

前号では、口腔乾燥症についてお話してきましたが、唾液を出すそう体操で唾液はたくさん出てきましたか？

唾液は一日に一〜五リットル分泌されています。ペットボトルでは唾液の動きとす一体何でしようか？ご存知のように消化作用があります。また、粘膜を保護したり、嚥下・発音を円滑にしたりしています。

更に、他にも次のような素晴らしい働きがあるのです。
* 清浄作用・食片、細菌、異物などを洗い流す
* 緩衝作用・食事によって酸性に傾くお口の中のpHを元に戻そうとする
* 抗脱灰・再石灰化作用・歯のエナメル質を強くする・初期のむし歯であれば修復できる
* 抗菌作用・細菌の増殖を抑制・殺菌する。歯周疾患の発症を防止する。

つまり唾液が多く出ると、むし歯・歯周病になりにくいのです。
* 内分泌作用・ホルモンの分泌により、骨や歯の発育を促進する・老化を防止する

* 発ガン物質の減毒・食品添加物などによって発生する活性酸素・発ガン物質を減少させる

なんと、よく噛んで唾液を出すことが、ガンの予防にもなり、更に若さを保つことにも繋がっているのです。

唾液は意識しないうちにこんなにも体にとって大切な働きをしているのですね。

お口の健康は、それだけに留まらず、全身の健康へと繋がっているのです。

その為にも、しっかりと噛むことの出来る歯、それを支える丈夫な歯肉と骨(歯槽骨)が必要です。やはり毎日の正しいお手入れの継続が大切ですね。

唾液のパワーでお口の健康、身体の健康、そして若さを保っていきましょう！！



福嶋歯科医院

〒680-0831
鳥取市栄町609
加藤紙店ビル5F
TEL 0857-1247
FAX 0857-1247
E-mail fuku-y@hal.ne.jp
URL http://www.hal.ne.jp/fuku-y/

【編集】 澤美千代・村田さゆり・西村久美子