

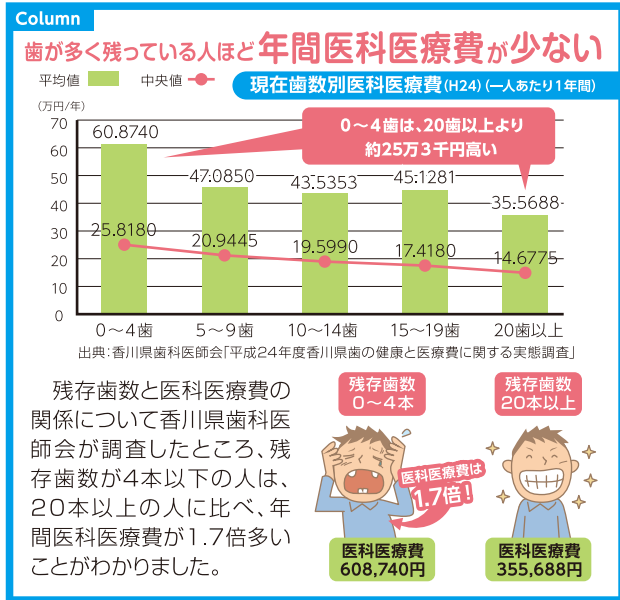
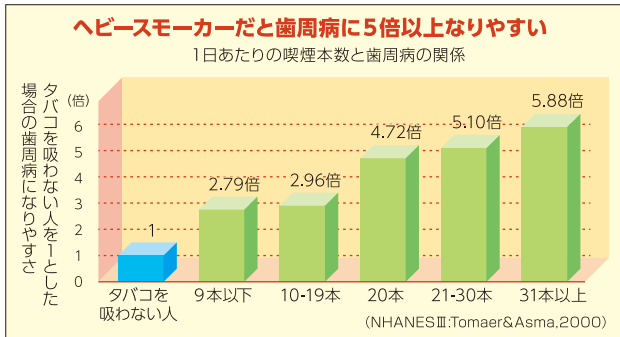
歯周病はタバコ病の一つ 歯周病の最大のリスクは喫煙

タバコががんや心臓病、脳血管の病気など、命に関わる病気の原因になることはすでによく知られています。実は、歯周病にとっても、喫煙はもっとも大きな危険因子なのです。

禁煙が歯と歯ぐきを救う！全身も救う！

タバコを吸うとまず直撃されるのが口の中。歯と歯ぐきにニコチンなどの有害物質が悪影響を与えます。からだの抵抗力を弱めたり、末梢の血管を収縮させ、歯ぐきの血液循環を悪くしたりします。また、タール(いわゆるヤニ)が歯にこびりつくくと、歯みがきでは簡単に取りえず、歯垢が付きやすい環境になってしまいます。そのため、歯周病になりやすく、治りにくくなります。

歯と歯ぐきのためにも全身のためにも、また、周囲の人のためにも、禁煙しましょう。



残存歯数と医科医療費の関係について香川県歯科医師会が調査したところ、残存歯数が4本以下の人は、20本以上の人に比べ、年間医科医療費が1.7倍多いことがわかりました。

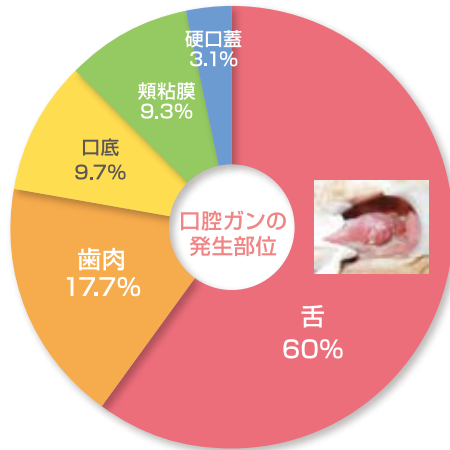
(出典: 8020財団)

タバコと口腔のガン

タバコと口腔のガンには、密接な関係があります。口腔ガンは、喫煙率に比例するように男性が女性の3~4倍も多くなります。

口腔ガンの中で最も多くみられるのが、舌ガン(60%)で、次が歯肉ガン(17.7%)です。その他、口底や口蓋、唾液腺、頬粘膜などにもガンが発生します。

口腔のガンは、潰瘍や細胞の異常増殖、白色病変、粘膜の異常などの変化として表れますが、比較的に見つけやすいところに発症するので、異常を感じたらすぐに歯科医師にみてもらうようにしてください。



(Jpn J Head and Neck Cancer, 2006)

●口腔ガンの発生部位



写真提供: 鹿児島大学病院 口腔外科

今、タバコをやめれば 間に合います



生活環境の変化による生活習慣病(非感染性疾患; NCDs)の増加がもたらす課題を解決し、それによって早世(壮年期の死亡)と急速な自立度の低下を予防し、要介護者を支援することが歯科医療に求められています。



公益社団法人
鹿児島県歯科医師会

喫煙原因の肺疾患COPD

鹿児島県が全国ワースト2位

長期の喫煙などによって、徐々に呼吸障害が進行する慢性閉塞性肺疾患(COPD)の2014年鹿児島県人口10万人当たりの死者数が全国のワースト2位になりました。厚生労働省の人口動態統計月報年計(概数)の取りまとめによると、COPDの人口10万人当たりの死者数が20.7人と全都道府県で最も多いそうです。

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、2013年には200万人増え、600万人になっています。そして、このままの状態では、20世紀にタバコによって失われた1億人の命が、21世紀には10億人になると見込まれています。そのうち約70%を発展途上国の人々が占めるだろう、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。日本でも長期的に見ると、喫煙総人口はゆるやかに減少していますが、1500万人が喫煙していると推定されています。「国民栄養の現状」(2013年国民栄養調査結果、厚生労働省)によると、成人の喫煙率は、男性で32.2%、女性で8.2%と、先進諸国の中では非常に高い率です。特に女性の喫煙率では、20歳代で喫煙率12.7%と、どの世代よりも高い率を示しているのは残念なことです。

写真:(財)結核予防会



きれいな肺

タバコを吸い続けた肺

STOP! 受動喫煙

受動喫煙とは

室内などにおいて、自分ではタバコを吸わなくても、他人のタバコの煙を吸わされることを「受動喫煙」と言います。

受動喫煙により起こる病気

タバコの有害物質は肺から急速に血液中に移行し、全身に広がっていくため、呼吸器疾患(慢性閉塞性肺疾患(COPD)等)だけにとどまらず、がん、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病、歯周病、胃潰瘍などが喫煙による影響を受けます。

受動喫煙防止の推進に向けて

鹿児島県では、肺がんや循環器疾患などの生活習慣病予防対策の一環として、受動喫煙防止を推進しています。**全面禁煙**に取り組む**飲食店**又は**喫茶店**を「**たばこの煙のないお店**」として登録し、ホームページなどを通じて県民の皆様へ情報提供することで、健康づくりを支援する社会環境整備を図っています。



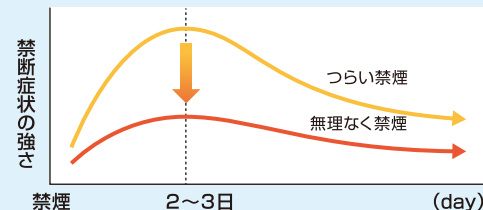
禁煙生活を始めましょう

禁煙治療を利用しましょう

禁煙は自力でも可能ですが、医療機関での「禁煙治療」や「禁煙補助薬」を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができるので、比較的楽に、しかも自力に比べて3~4倍禁煙に成功しやすくなることが分かっています。



1 比較的楽にやめられる



2 より確実にやめられる

禁煙の可能性が禁煙補助剤で2~3倍アップ
指導を受けるとその内容に応じて3倍近くまでアップ
(出典:U.S Department of Health and Human Services.
Treating Tobacco Use and Dependence,2008)

3 あまりお金をかけずにやめられる

健康保険による禁煙治療費用
ニコチンパッチ(貼り薬)
約13,000円
バレニクリン(のみ薬)
約20,000円

(注1)健康保険による禁煙治療の自己負担は3割として計算
(注2)ニコチンパッチは8週間、バレニクリンは12週間の標準使用期間として費用を算出
(出典:禁煙治療のための標準手順書 第6版,2014)