

歯周病とタバコ（喫煙）の関係

なぜタバコが歯周病の症状を悪化させ、治りづらくしてしまうのでしょうか？



人間の身体にはケガや病気をしても自然治癒力がありますのである程度の病気やケガであれば勝手に治っていくのですが、たばこに含まれる『ニコチン』という物質は血液の流れを悪くし、身体の抵抗力を下げるといわれています。

タバコにはニコチン以外にも多くの有害物質が含まれており、それらの有害物質が唾液の分泌量を減少させたり、歯垢（プラーク）を付着させやすくしますので、たばこを吸う人は歯周病になりやすく、歯周病が治りづらく、例え完治しても再発しやすいのです！

たばこをやめない限り歯周病は治らない！とさえ言われていますので、歯周病を完治させ、再発を防ぎたい場合は、たばこをやめる事が近道になる事は間違いありません。

あるデータによると、『タバコ喫煙者は吸わない人に比べて2～6倍、歯周病になりやすい』とされていますので（喫煙歴が長く1日の本数が多ければ多いほど倍率は高くなります）、例え現在、歯周病になっていなくても、たばこを吸っていると歯周病へのリスクが高くなり、逆に禁煙すると歯周病へのリスクが下がりますので、歯周病を予防するためにも**禁煙することをオススメします。**



妊娠しているのですが、歯周病は出産に影響しますか？

妊娠中に歯周病にかかった歯周組織から出てくる生理活性物質は出産に負の影響を及ぼしているものと考えられています。これらのことから、母親が歯周病にかかっていると低体重児出産や早産を起こすリスクが高くなるのです

Q：歯周病が心臓病の原因になるって本当ですか？

A：最近のアメリカのNIHが旗を振る疫学研究によって、歯周病は心疾患を引き起こすリスクファクター（危険因子）のひとつであることがはっきりしてきました。関係がある心疾患は心内膜炎と虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）です。もともと心臓弁や心内膜壁に障害がある人は、歯周病細菌が血流を介して定着し、細菌性心内膜炎を起こすことがあります。最近では、虚血性心疾患との関係の方がもっと注目されています。心臓の筋肉に酸素を供給しているのは管状動脈ですが、それが狭くなって起こる心臓病が心筋梗塞と狭心症であり、両者をまとめて虚血性心疾患といいます。筋肉の一部が壊死するのが心筋梗塞で、血行不良の状態にあるのが狭心症です。

歯周病が虚血性心疾患のリスクとなる経路は大きく言って、二つあると考えられています。

1. 歯周病菌の内毒素に対抗して防御のために免疫細胞が働くと、炎症性サイトカインなどが血流を介して心筋血管壁に作用します。その結果、酸化ストレスが増加することで血管そのものを変性させます。
2. ある種の歯周病菌が持っている血小板凝固因子が直接心臓冠動脈血管に血栓を形成するように働いて血管腔を狭めます。

これらの酸化ストレスや血小板凝固因子等による作用は心臓血管壁のコレステロール沈着、血管平滑筋増殖、血栓形成などを起こして心臓血管を粥状に硬化するのを助長し、虚血性心疾患を発症する危険性を高めます。

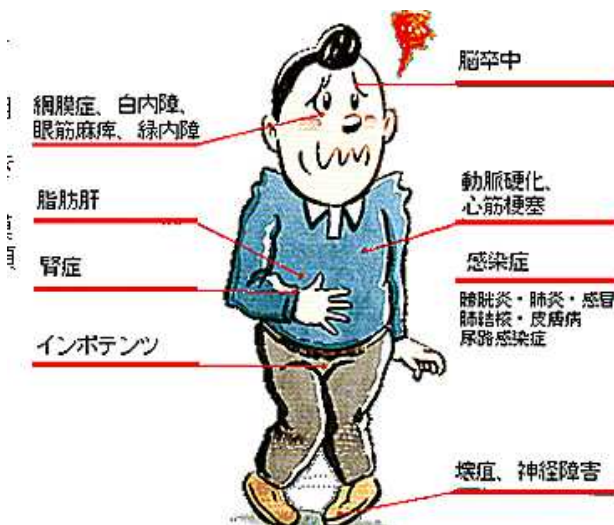
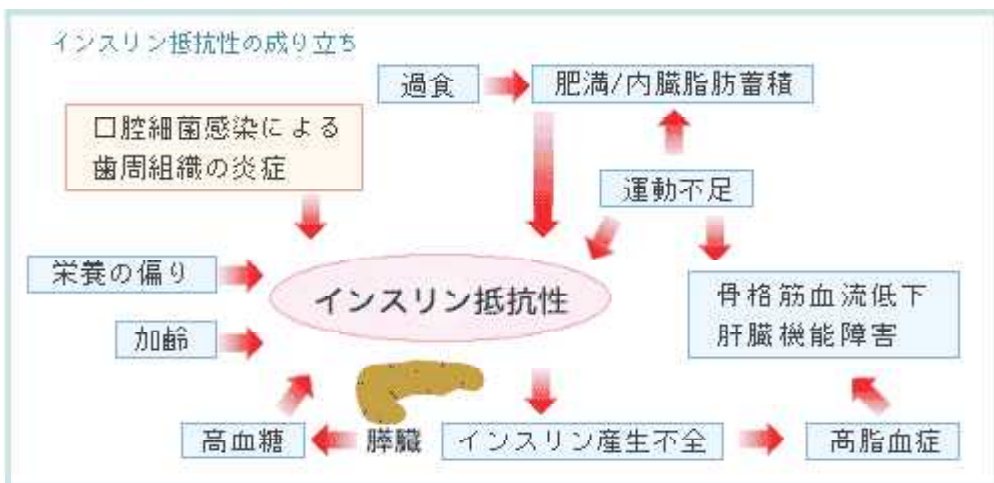
* 酸化ストレスとは？：身体に害を及ぼす因子に反応したときに起こる身体の緊張状態をストレスと言います。ストレスには、外傷、熱、精神不安定、酸化などの種類があります。酸化ストレスは呼吸によって取り入れた酸素の一部が活性酸素となり、体内の色々な物質と反応して障害性に働くものを指して言います。活性酸素は細菌の膜を破壊する作用もあるので細菌感染を防ぐ意味では有用なのですが、過度に産生する生体に対して毒性を持つようになります。この活性酸素は、免疫反応に際して、マクロファージや白血球からも産生されるので、炎症の状態では組織の細胞に障害を起こします、



Q：歯周病が糖尿病を悪化させると聞いたのですが本当ですか？

A：

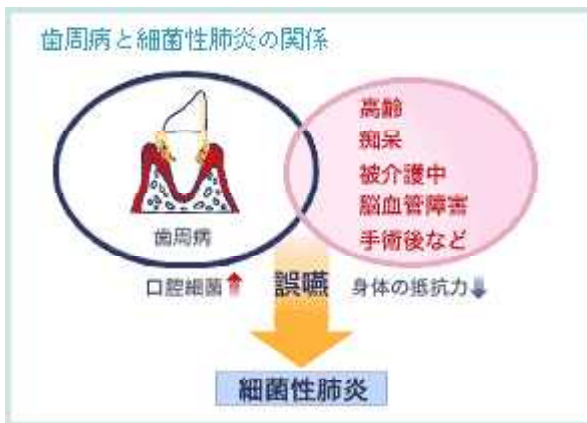
身体のどこかに炎症があると、糖尿病を悪化させることがあります。糖尿病には1型糖尿病と2型糖尿病があります。1型は膵臓からインスリンが出なくなってきた人に起こります。2型はインスリンがあっても、インスリン自体に感受性を示さなくなってきた人に起こります（この状態のことをインスリン抵抗性と言います）。**歯周病は炎症ですからどちらの型の糖尿病にも悪影響を及ぼします**



Q：歯周病は肺炎や気管支炎にも影響しているのですか？

A：

肺や気管は嚥下、咳、呼吸など身体が生理的に反応することによって護られています。しかし、**高齢になると、これらの生理的機能が衰えるため、**自らの唾液や消化管内容物を常時慢性的に吸引したり、誤嚥したりすることが多くなります。これは、咳嗽（がいそう）反射や組織の防御反応そのものが衰えているので、**口腔細菌感染を受け易くなるためです。**



高齢者に限らず、脳卒中の既往のある人は肺炎で死亡する率が高いことに着目し、その関係を調べた研究（東北大・内科、佐々木）があります。

1996年厚生労働省が提唱したもので、特定の個々の疾患を表現したものではなく、生活習慣が関与して発症や進展をうながしていると考えられる疾患群

高血圧症、糖尿病、循環器疾患、脳卒中、肥満
歯周病

メタボリック症候群

「死の四重奏」：肥満、高脂血症、糖尿病、高血圧

「死の五重奏」：喫煙が加わったもの

「死の六重奏」：さらに、「睡眠時無呼吸症候群」を併発したもの

「死の七重奏」：歯周病を併発したもの

口腔内の細菌

1. 口腔内には約300種類以上の細菌が常在している
2. 唾液1 ml中に約1億個の細菌が存在している
3. 歯垢(プラーク)1g中には100億個の細菌が存在している