



こんにちは。
桜が咲き誇るこの時期、
新たな気持ちで健康を意識してみませんか？

たとえば、タバコは全身だけでなく、
お口の健康にも悪影響があります。
つまり、大切な歯を守るためには
タバコとの付き合い方を見直すこと
が大切なのです。

🍷 歯周病になりやすくなる!?

タバコを吸う人は
そうでない人と比べて
歯周病にかかりやすく、
さらに重症化しやすい
とされています。

ニコチンなどの有害物質が
血管を収縮させ、血流を減少させます。
すると、体は酸欠、栄養不足の状態となり、
病気に対する抵抗力などが弱っていくのです。

もちろん、それは歯ぐきにも
同じことが言えます。

その上、有害物質の一部は
ヤニ汚れとして歯にこびりつきます。



ヤニは見た目を悪くするだけでなく、
表面がさらざらしているため、
歯周病の原因となる
歯垢がつきやすくなり、
歯周病をさらに悪化させます。

🍷 タバコで歯を失う!?

歯周病は「沈黙の病」と呼ばれるほど、
自覚症状が少なく、静かに進行する病気です。

そんな歯周病の数少ないサインが
「歯ぐきからの出血」なのですが、
タバコによって血流が減少していると、
このサインに気づきにくくなります。

また、タバコの煙には
200種以上の有害物質が含まれており、
傷ついた歯ぐきや骨を治そうとする働き
を弱めてしまいます。



そのため、気づいたときには
歯周病がかなり進行していて、
歯を支える骨が溶け、
歯を失う結果になることも
珍しくありません。

🍷 歯周病予防は禁煙から

近年では煙やニオイの少ない
加熱式タバコを愛用する方も増えていますが、
決して無害というわけではありません。

禁煙も歯周病予防も
始めるのに遅すぎる、ということはありません。

「今更手遅れだから……」と諦めずに、
ぜひチャレンジしてみてください。

