

週刊 タバコの正体

皆さんは、身だしなみについてはいろいろと気を使っていますね。まわりから見てだらしのない服装や不潔なことはできるだけしないのがマナーです。それに、お友達も気持ちよく接してもらいたいと思っているはず。身ざれいにしている事が気持ちよい生活をおくる一つの方法です。

一方で、タバコを吸うと口が臭くなる事はよく知られています。それは“タバコ”のニオイがするからです。ところが、タバコが原因で口臭がおこるのはタバコのニオイがするだけではありません。他に思い当たることはありますか？

じつは、タバコを吸う事で、唾液(唾:つば)がでにくくなります。唾液は1日に約1~1.5リットル流れ出ると言われています。唾液は血液を約10倍に薄めたような成分です。それ以外にも口の中の細菌を抑制する(押さえる)物質や、口の中の粘膜を保護する物質、消化酵素などいろいろ身体にとっても重要な成分を多く含んでいます。

タバコの直接的な刺激や中枢神経系への作用で唾液の流出が抑制されます。そして中枢神経系において自律神経の緊張があると、舌が動かなくなります。舌が動かず、唾液の流出が少なくなると、偏性嫌気性菌(へんせいけんきせいきん)という酸素をきらう細菌がとても喜びその数は急に増え、臭気物質を作り出します。このためにタバコを吸うとニコチンのニオイで臭くなるのに加えていろいろな要素が重なり、口が臭くなるのです。

自律神経系が必要以上に緊張していたり、口の中の粘膜の血管が収縮して(ちじこまって)いると歯周病(歯槽膿漏)にもなりやすく、歯周病の中の細菌も偏性嫌気性菌が多くいるためにまた口が臭くなります。このように、タバコを吸うと不健康へのラセン階段を転がり落ちるように環境が悪くなり、その副産物として口が臭くなります。これらのニオイは少々長い時間歯ブラシをしたくらいではとてもとれません。「口が臭い」と言われたくなければ絶対に、絶対にタバコを吸わない事です。

髪型に気をつけたり、洋服を着飾ったり、化粧をしたり、爪にネイリングをしても口が臭いのは話になりません。ただし、ニオイは写真には写りませんから、写真だけで彼氏や彼女とつきあうには何にも気を使わなくてもいいですよ！

でも、実際に彼氏や彼女とつきあいたい場合は、口の臭い人は好かれないと思いませんか？彼氏や彼女との関係を良い状態にしようと思う人は禁煙と口腔衛生にもぜひ心がけてください。

歯科医師 玉置 敬一

¹(「和歌山禁煙教育ボランティアの会」の講師として、おもに小学生対象に活動中。今回、和工生向けに書いて頂きました。)