

# 週刊 タバコの正体

毎年6月4日～10日は「歯の衛生週間」だという事を知っているでしょうか。虫歯予防が大きな目標だったことから、6(む)4(し)にちなんで50年以上前からこの時期に実施されています。

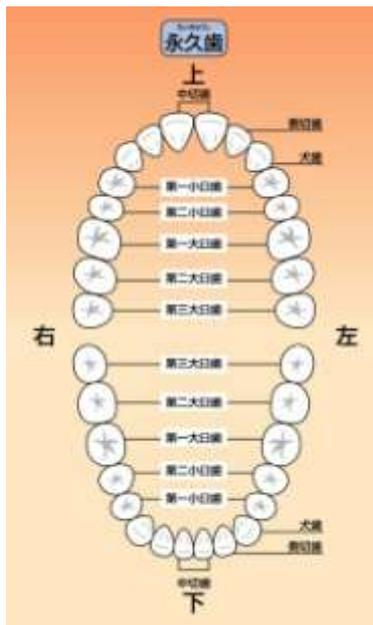
健康の基本は「食事・運動・睡眠」のバランスが重要ですが、「食事」をするには健康な歯が必要です。歯は硬くて丈夫な反面、こどもの頃に生えかわった”永久歯”は一度なくなってしまうと二度と生えてきません。その永久歯は上下あわせて32本です。高校生の皆さんは図のように全部の歯が揃っているでしょうが、何十年も毎日の食事をしていくと年齢とともに虫歯や歯ぐきが弱るなどの影響でだんだん減っていきます。美味しく食事ができ健康な生活を送るために「8020」運動(80歳でも20本の歯を維持しよう)という啓発活動もあるぐらいです。

ところが、タバコは歯に大きなダメージを与えます。硬く丈夫な歯がタバコの煙で壊れるわけがないと感じるはすですが、歯を支える歯ぐきがやられていきます。喫煙によって歯周炎が進行すると左下の写真のようになってしまいます。

そして、喫煙者の歯と歯ぐきは、タバコを吸うたびにニコチンやタールの影響で、茶色ぽくなったりや黒くなり、外見上の印象も悪くなります。

タバコの手で影響を受ける健康被害のうち、外見上一番目立つの“歯”なのです。

黒い歯ぐきと黒い歯なんて、イヤですよ。



喫煙者の重度歯周炎  
おど歯科クリニック HP から

産業デザイン科 奥田 恭久

