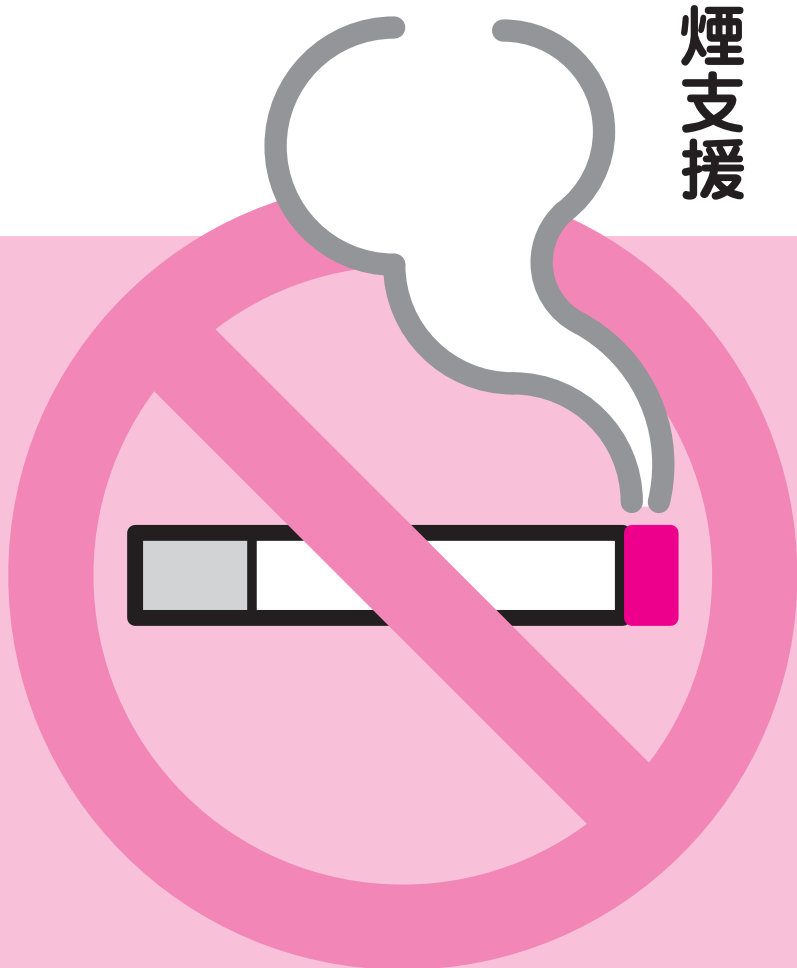


歯医者さんから始まる

禁煙への道

疾患別・ライフステージ別の禁煙支援



日本歯科医師会禁煙宣言

喫煙と無煙たばこの使用、ならびにそれに伴う受動喫煙による健康被害は、がん・心臓病等全身の健康に影響を及ぼすことが明らかになっている。喫煙は口から行われるため口腔領域に直接的影響を及ぼし、歯周疾患、口腔がん、根面のう蝕、口唇・口蓋裂、歯の喪失、歯や歯肉の着色、口臭など、その被害は多様である。さらに、喫煙は、歯周治療、インプラント、抜歯等の術後治癒に影響し、治療歯の喪失や充填物の着色など主要な歯科治療の効果にも重大な影響を及ぼす。たばこの消費等が健康に及ぼす悪影響から現在及び将来の世代を保護するため、たばこの使用の中止及びたばこへの依存の適切な治療をすすめることは、保健医療専門職としての基本的な役割である。また、口腔領域は喫煙の悪影響と禁煙の効果を直接確認することが容易であることから、歯科保健医療専門職による喫煙対策の推進は効果的であり、国民の健康に大きく貢献できるものである。このような背景をもとに、日本歯科医師会は、国民の口腔および全身の健康とより良い歯科治療を確保するため、喫煙対策が重要な課題であることを認識し、以下に掲げる行動規範を推奨することにより、積極的に喫煙対策を推進することを宣言する。

- * 喫煙対策を推進する保健医療専門職の模範としての役割を担う。
- * 喫煙対策に関する調査とその評価を行い対応する。
- * 施設ならびに行事を禁煙化し、健康に関連する行事に喫煙対策を含める。
- * 日常的に喫煙の状況を尋ね、禁煙の助言と支援を行う。
- * 歯科専門職の教育研修プログラムに喫煙対策を含める。
- * 5月31日の世界禁煙デーの活動に積極的に参加する。
- * 喫煙対策活動のネットワークに参加する。

平成17年5月31日
日本歯科医師会



目次

歯科医療現場での禁煙支援

はじめに	4
歯科医師による禁煙支援の重要性	5
歯科疾患別の禁煙支援	9

ライフステージ別人生の節目禁煙支援集

青年期（学業期）	15
成年期（就業期）	19
壮年期	23
高年期	29



= 歯科医療現場での禁煙支援 =

はじめに

1) 歯科医師は禁煙支援の適任者

- ◀ 口腔内の診療により喫煙の有無が確認できる
- ◀ 一度だけでなく定期的に診療することが多い
- ◀ 家族全員の経過をみている場合もあるので家族から情報を得ることができる
- ◀ 診療中に話かけることができる
- ◀ 比較的元気な人が来院するため、疾病予防の話ができる

2) 禁煙への意識を強める役割

- ◀ 喫煙者にタバコの影響を気づかせる
- ◀ 喫煙者には少しずつ禁煙への意識を持たせる
- ◀ 禁煙ステージを無関心期から関心期、準備期へと進める
- ◀ 実際の禁煙指導は医師の禁煙外来へ結びつけることでも良い
- ◀ 禁煙をした際のプラスの面を強調する

3) 禁煙継続の支援

- ◀ 再喫煙の予防のために禁煙者には口腔内の改善状況を伝える
- ◀ 来院ごとに禁煙を確認する
- ◀ 歯周病が改善し、歯の喪失を防止できる

4) このテキストの活用方法

- ◀ 相手の性別、年代に合わせた「禁煙の勧め」のフレーズを効果的に使用する
- ◀ なるべく心に響く短いフレーズで語り関心を持たせる
- ◀ さまざまな場面を想定し、ひるまずに説明できるようにする

歯科医師による禁煙支援の重要性

◀ 喫煙が与える影響

タバコの煙はタバコのフィルターを通過して口腔内に達する「主流煙」とタバコの先から立ち上る「副流煙」に分かれ、自らの意志でタバコの煙を吸うことを「能動喫煙」、タバコを吸わない人が意志とは無関係に煙を吸わされていることを「受動喫煙」といいます。タバコの煙には4,000種類以上の化学物質が含まれ、そのうち200種類以上が有害物質です。副流煙は主流煙と比べ、燃焼温度が低く、フィルターを通していないため、有毒な物質がたくさん含まれています。

なかでもタバコの三大害となるのが「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」の3つで、口腔にも大きな影響を与えます。

タバコの三大害 (主成分)

ニコチン

- ・体内に入ると、末梢血管の収縮を引き起こす。その影響で歯周組織の血流が悪化し、十分な栄養や酸素を供給することが困難になる。
- ・唾液の分泌量が下がることもあり、細菌が繁殖しやすくなる。
- ・依存性があり、一定期間喫煙を続けると、ニコチンを吸収しないといらつき・不安などの感情が出る。(ニコチン依存症)

タール

- ・発がん性物質である。
- ・独特の臭気を持つ。

一酸化炭素

- ・血液中のヘモグロビンと結合することで、末端組織が慢性的な酸素欠乏に陥る。



◀ 喫煙は歯周病の原因となる

タバコの煙の主成分であるニコチンの血管収縮作用と一酸化炭素の血液の酸素運搬能の阻害作用により、血流の悪化・唾液分泌の低下が起こるなどの理由により、細菌が増え、歯周病に罹患しやすくなります。血流悪化の影響で栄養が不足がちになり、歯周組織を再生させる能力も低下するため歯周病は悪化しやすくなります。

その他にも喫煙の影響で喫煙者は口腔がん・白板症・タバコの色素沈着・口臭などのさまざまな症状が発症しやすくなります。

受動喫煙者の場合にもメラニン色素沈着などの症状が見られます。また胎児にも影響があるので、妊娠中は非喫煙者でも注意が必要となります。

喫煙と関連のある口腔疾患および症状

	部位	口腔疾患および症状
能動喫煙	口腔粘膜 (歯肉を含む)	歯肉メラニン色素沈着、白板症、口腔がん（特に口底、舌、頬粘膜）、カタル性口内炎、扁平紅色苔癬、慢性肥厚性（過形成）カンジダ症
	歯周組織	歯周病、急性壊死性潰瘍性歯肉炎
	歯	タバコ色素沈着、歯石沈着、根面のう蝕
	舌	正中菱形舌炎、黒毛舌、舌白色浮腫、味覚の減退
	口唇	角化症、口唇炎、口唇がん
	そのほか	口臭、唾液の性状の変化
受動喫煙	歯周組織	歯肉メラニン色素沈着、歯周病
	乳歯	う蝕
妊婦喫煙	胎児	口唇裂、口蓋裂

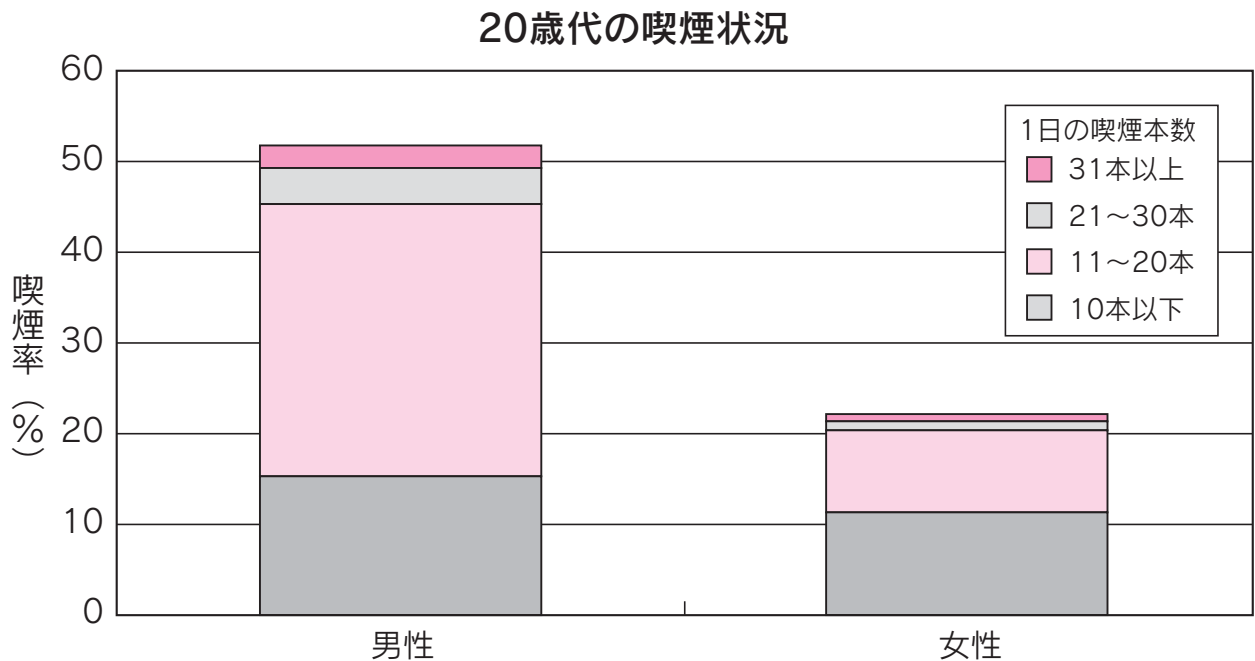
(Circulation Journal Vol.69, Suppl.IV,2005 1065 より改変)

喫煙者と歯科来院者

タバコに含まれる物質が最初に触れる口腔領域では喫煙の悪影響が数多く報告されています。

タバコ成分の侵入経路である口腔を扱っている歯科診療所において禁煙支援することはとても効果的といえます。なぜなら喫煙で口腔内に起こった変化を実際に患者に見せることができ、喫煙の恐ろしさを認識させることができるからです。また、禁煙した場合に口腔内の状況変化などから、その効果を患者自ら確認することができます。さらにそこから味覚や口臭など身近な話題につなげていき、全身への影響についても触れることができます。

また喫煙に関心がある若い年齢層は歯周病に罹患し始める時期であるとともに、審美面にも興味を持ち出すことから、歯周病・着色などの観点からの禁煙への取り組みを行わせることが容易です。



(平成 19 年国民健康・栄養調査 厚生労働省)



禁煙支援の実際

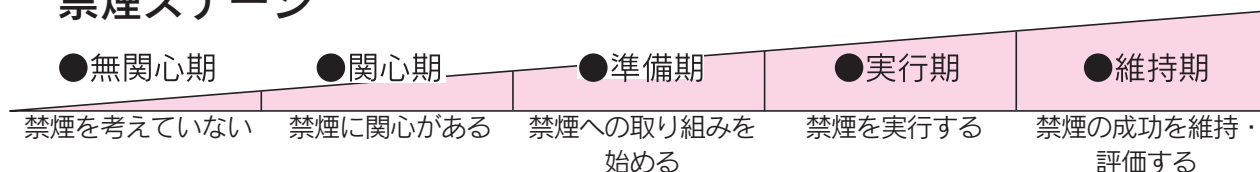
喫煙の状況をニコチン依存度テスト (<http://www.nicorette-j.com/utility/>) などで確認し、禁煙ステージに合わせた禁煙支援を行いましょう。

①喫煙状況の確認

まず、鏡や口腔内写真などを用いて、歯の着色や歯肉のメラニン色素沈着を確認してもらい、ニコチン依存度テストを実施し、現状の喫煙状況について確認しましょう。

次に、禁煙ステージの把握を行いましょう。各ステージを行き来することがあるので、そのことを踏まえた把握が必要です。

禁煙ステージ



②ステージにあわせた禁煙誘導・支援

- 無関心期の誘導 喫煙による健康への悪影響と禁煙することのメリットを説明する。
- 関心期の誘導 患者に応じた禁煙を行うための情報提供をする。
- 準備期の支援 禁煙開始日の設定や家庭内の喫煙関連品（灰皿など）の廃棄を促す。歯面のタバコによる着色を落とし、清潔な状態を認識させる。
- 実行期の支援 タバコを吸いたくなるきっかけとその対処法について話す。禁煙開始後、相談日を3日後、1週間後、2週間後などにする。
- 維持期の支援 禁煙の効果や自信度をチェックし、続ける「コツ」について話す。

column ニコチン置換療法

ニコチン置換療法剤はニコチンのみを口に含み口腔粘膜からニコチンを吸収させるニコチンガムとニコチンパッチがあり、禁煙中のニコチン離脱症状を緩和します。喫煙によって吸収されるニコチンをガムやパッチに置き換え、その後ニコチン摂取量を段階的に減らしていきます。喫煙のような急速な血中ニコチン濃度の上昇はなく、安全に使用できます。

歯科疾患別の禁煙支援

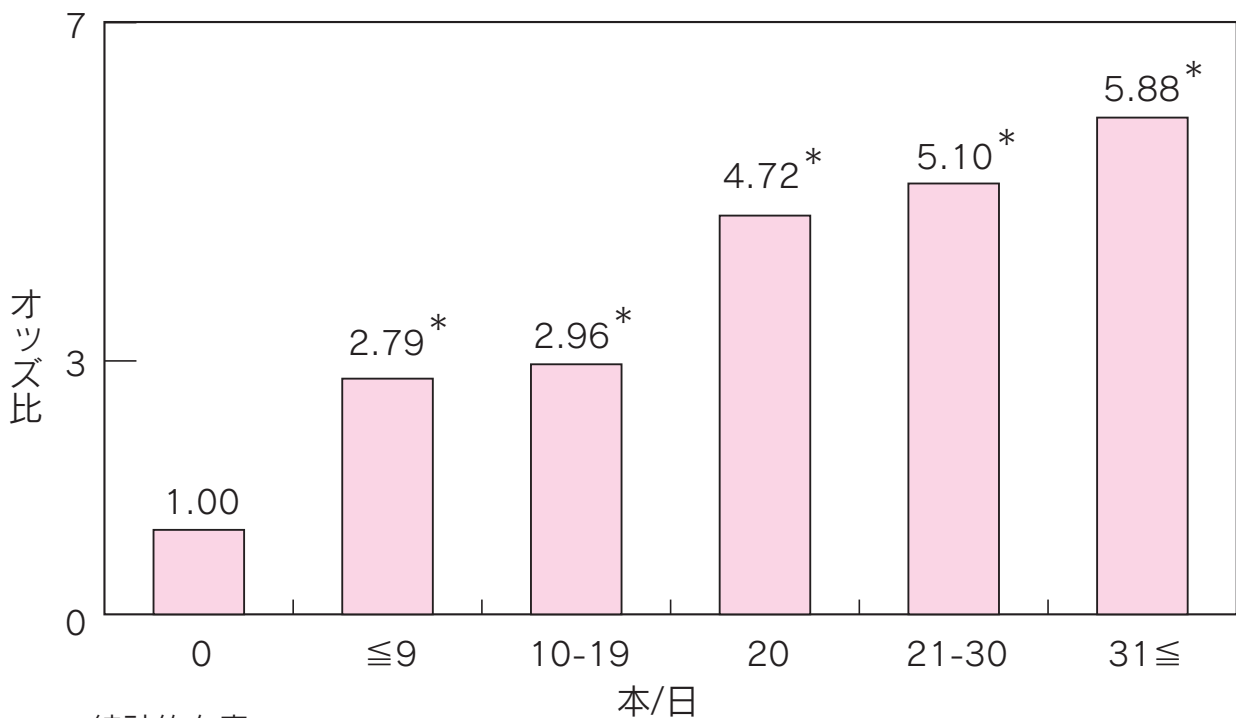
歯周病

◀喫煙者は歯周病になる率が非喫煙者より高い

喫煙をすると非喫煙者と比較して2~6倍のリスクで歯周病になります。しかも1日の喫煙の本数が増えれば歯周病のリスクも増加します。

しかし喫煙によって増加した歯周病のリスクは、禁煙期間が長くなるとともに低くなることを伝え、禁煙を勧めましょう。

喫煙量と歯周病との関連



*統計的有意

歯周病の指標：アタッチメントロスと歯周ポケットの深さ

(NHANESIII, Tomar & Asma., 2000)

◀喫煙者は歯周病に気がつきにくい

ニコチンの血管収縮作用の影響で歯肉への血流が阻害されることで、歯肉が炎症を起こしても出血が抑えられてしまいます。そのため、歯周病に気がつきにくく、気がついた時には手遅れになっている症例が多いことを伝え、禁煙を勧めましょう。



◀ 歯周病から全身の疾患へ

歯周病になると全身のさまざまな部位に影響を及ぼします。このようなリスクを伝えて禁煙を勧めていきましょう。

心筋梗塞・脳血管疾患	早産・低体重児の出産
歯周病菌が体内に入ると、それが刺激となり、動脈硬化や血栓形成が起こり、血管がつまる場合があると考えられています。それが冠動脈で起これば、虚血性の心臓病になり、脳の血管内で起こると、脳卒中になります。	歯周病の炎症で出てくるプロスタグランジン（子宮の収縮などに関わる生理活性物質）などの物質の影響で早産や低体重児の出産になると考えられています。 また臍帯を通じて歯周病菌が胎児に感染すると、健全な胎児の育成を阻害する可能性があります。
肺炎	糖尿病
歯周病菌など多くの病原菌が、誤って気管を通ると炎症を引き起こし、その結果肺炎になることがあります。	歯周病がひどくなると、炎症によって出てくる物質サイトカインがインスリンの血糖値を調整する働きを阻害して糖尿病を悪化させます。

column マウスウォッシュの重要性

歯周病をより効果的に防ぐためには、ブラッシング（物理的プラークコントロール）にマウスウォッシュ（化学的プラークコントロール）をプラスしたオーラルケアが重要です。

マウスウォッシュは液体なのでブラシが届きにくいところを含めて、口内全体を殺菌することができます。

マウスウォッシュには液体はみがきと、ブラッシングの後に使用する洗口液の2種類があります。

洗口液は、口をすすぐだけで、口臭を防ぎ、歯肉炎の予防や歯垢の沈着を防止することができます。

殺菌力の高い一部の洗口液（リステリンなど）には歯垢の沈着を防ぐ働きがあります。

マウスウォッシュを使用する場合には、効能効果が記載された製品を選択するようにしましょう。



薬用リステリン

<http://www.listerine-jp.com/>

う蝕

喫煙するとニコチンの血流阻害作用により、唾液の分泌が悪くなることなどで口腔内の自浄作用が弱まり、歯垢が沈着しやすくなります。

う蝕の治療跡など磨きにくいところに歯垢が沈着し、う蝕しやすくなる（二次う蝕）ので、注意が必要です。

こうした歯のう蝕治療時に喫煙のリスクを伝えることで、禁煙を勧めていきましょう。

口腔がん

タバコに含まれる発がん性物質や喫煙によって生じる活性酸素はがんを抑制する遺伝子を傷つけるので、がんになりやすくなります。他にも喫煙によって分泌されるアドレナリンの影響でがんを攻撃する抗体の働きが弱まることにより、がんの成長を助長することになります。

また喫煙すると、がんの前身である白板症になる可能性が高くなり、口腔がんのリスクがさらに高くなります。白板症が悪性になる確率は白板症全体の5%ほどですが、喫煙を続けるとがん化するリスクが増えます。口腔がんになると話しにくくなる・食べにくくなる・外見上の問題など重篤なQOLの低下につながります。

こうした恐ろしいがんの発症率を下げるのが禁煙であることを伝え、禁煙を勧めていきましょう。

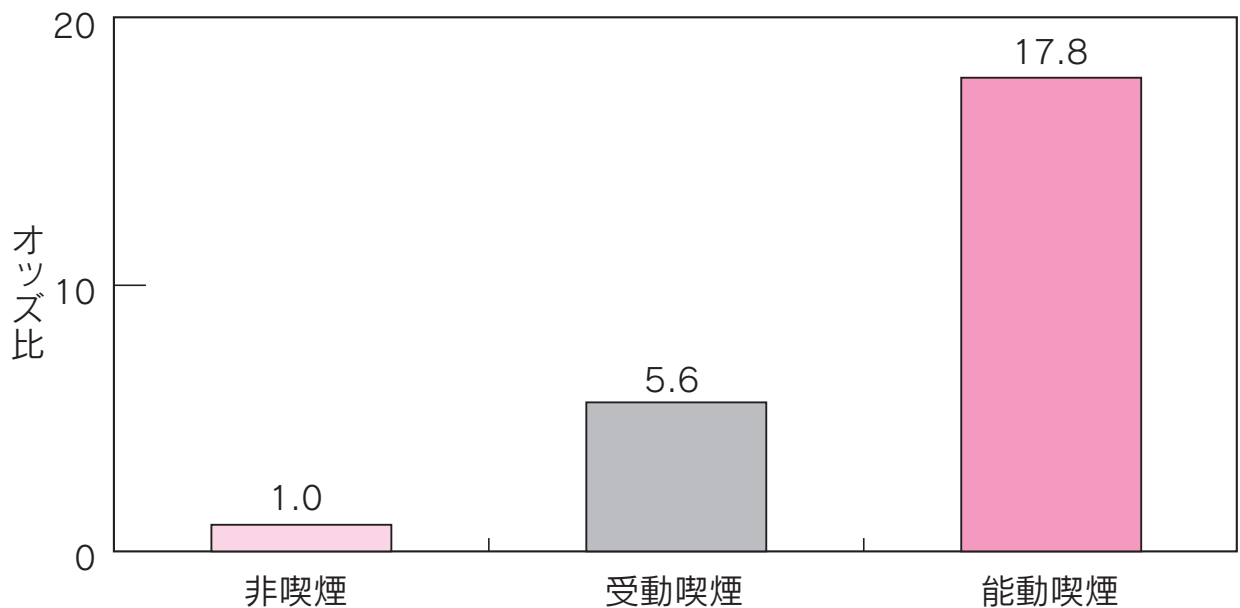
着色

◀ 歯肉のメラニン色素沈着

喫煙は、歯の表面などにタール分が沈着しやすくなります。さらに、ニコチンによる血管収縮作用の影響で唾液の分泌が低下することなどで、唾液による口腔内の自浄作用が減退します。また、喫煙は歯肉でのメラニンの合成を促進し、歯肉に色素が沈着しやすくなります。長期禁煙（10年ほど）をすることで歯肉が正常な状態に回復した症例があることを伝え禁煙を勧めましょう。

近年若い女性の喫煙率の増加にともない、歯肉や歯の審美面が損なわれる女性が増えています。また、子どもを持つ両親が喫煙者であった場合、受動喫煙により子どもの歯肉にメラニン色素沈着がみられることがあります。

受動喫煙が歯肉メラニン色素沈着に及ぼす影響



(Hanioka et al., 2005)

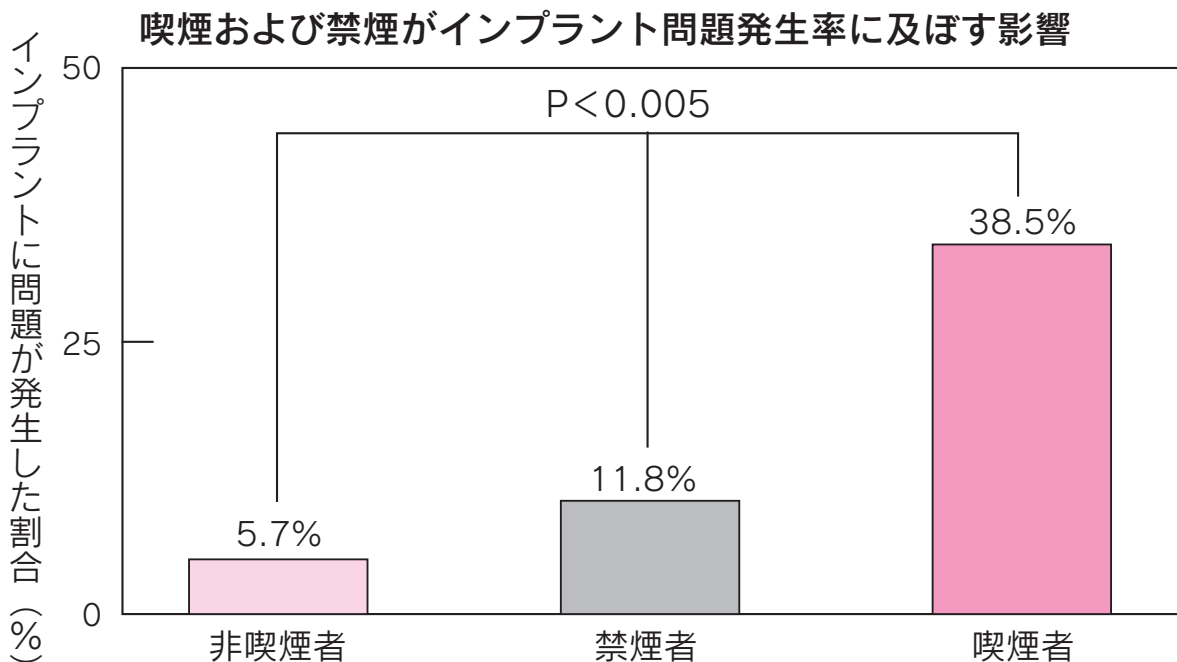
◀ 歯や修復物の色素沈着

喫煙をするとタール分が歯に沈着します。またレジンの辺縁は特に着色しやすく、見た目も悪くなります。

インプラント

喫煙が原因の血行障害、血管の収縮などの影響で、歯肉や骨に栄養や酸素が十分に供給されなくなります。その結果インプラントの維持に重要な歯周組織が弱り、インプラントと骨の結合がしにくくなります。インプラントの問題発生率は、喫煙者では非喫煙者より7倍近く高くなります。

そしてインプラント処置1週間前より8ヶ月後まで禁煙を続けることで、その問題発生率は非喫煙者の問題発生率にかなり近づきます。また、その後の生着にも影響を与えるため禁煙を勧めましょう。



禁煙者はインプラント処置1週間前より8ヶ月後まで禁煙した。

(Bain, 1996)

義歯

喫煙の影響で歯肉が弱り、義歯を作った時とは口腔内の状態が変化してしまうので、義歯が合わなくなります。また喫煙により唾液の分泌量が減るので、義歯が口腔にフィットしにくくなることを伝えましょう。

さらに、喫煙を続けたまま義歯を使用し続けると、白板症になる可能性も高くなります。

口臭

喫煙するとニコチンの影響で唾液の分泌が阻害され、口腔内を自浄する作用が低下するので、不快な臭いを発生させます。

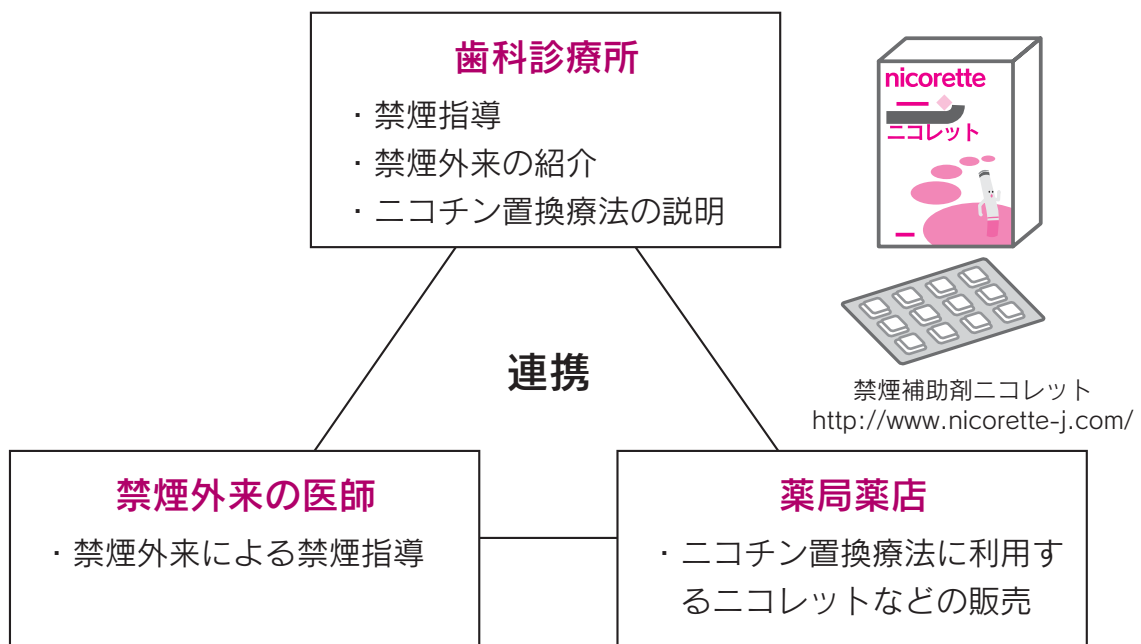
また歯周炎になると、歯周ポケットからの揮発性硫化物濃度が上昇し、その結果口腔から不快な臭いが発生します。

喫煙により付着したタールは口腔のみならず肺の内部にも独特な臭いを発生させ、その臭いは会話をした際に他人を不快にさせる場合があることを伝えましょう。

禁煙外来の医師・薬局薬店との連携で効果的な禁煙指導

禁煙への動機や効果を高めるためには、禁煙外来の医師や薬局薬店との連携も重要です。ニコチン依存度が高い患者や口腔外の喫煙関連疾患を持ち通院中の患者には近隣の禁煙外来を紹介し医科との連携が不可欠となります。

また、ニコチン依存症からの脱却にはニコチン置換療法の使用が禁忌でない限り推奨されています。薬局薬店で購入が可能なニコレットは利用しやすい禁煙補助剤です。禁煙への導入を容易にするため、薬局薬店との連携も必要です。



＝ 青年期（学業期）＝ における禁煙支援



最も多くの人が喫煙を始める時期です。タバコを吸うことが格好いいとか、ファッションのようにとらえている時期でもあります。大人の仲間入りという意識で吸い始めますが、この時期からの喫煙は依存性が強まります。未成年だから禁煙といっても納得しません。

学生から社会人への転換にも気をつけることが必要な時期です。

- ①大学に入学した時
- ②運動クラブに入部した時
- ③定期試験前の勉強の時
- ④体重を気にするダイエット中の女子
- ⑤就職活動期

①大学に入学した時

Point

大学によっては入学する学生に禁煙誓約書を書かせるところが出てきました。ほとんどの大学では敷地内禁煙になっています。

Dr：「最近の大学は全館禁煙どころか施設内禁煙でしょ？」

学生：「そうです」

Dr：「それだったら、いっそのこと禁煙したら」

memo

成人の喫煙は法律違反ではありませんが、受動喫煙対策、未成年の購入対策、禁煙エリアの設定、歩行者喫煙の禁止など、法律条例による規約は遵守しなければなりません。世界的に禁煙の場所が増え、外国では自分の家で吸う以外は法律違反というところもあります。

また、ヘビースモーカーになってから禁煙するのはとても大変です。早いうちから禁煙するように支援しましょう。

②運動クラブに入部した時

Point

基礎体力づくりの段階で、息切れを起こしがちですので、そこから注意を促しましょう。

Dr : 「入学してからクラブは何に入ったの？」

学生 : 「野球部（運動部系）です」

Dr : 「タバコによる低酸素から運動能力が低下するんだよ」「ちょっと走っただけでも息切れするでしょ。だからこれを機会にタバコをやめよう」

memo

タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させて心臓や筋肉に流れる血液を減少させ、一酸化炭素は酸素の運搬役であるヘモグロビンと結びつき、酸素の供給を減らします。その結果、心臓の働きも筋肉の働きも弱まり、運動能力が低下します。

短距離走を行うと、一般に、喫煙者は非喫煙者に比べるとはるかにスピードが落ちます。

③定期試験前の勉強の時

Point

試験勉強をするためには脳が活発に働くことが必要です。しかし、喫煙は脳の酸素欠乏を引き起こします。

Dr : 「週末から期末テストなの？ でも何か身体からタバコの臭いがするよ」

学生 : 「眠気ざましで本数が増えちゃうんですよ」

Dr : 「でもね～、タバコの一酸化炭素のせいで脳が酸素不足になるから、頭の働きが悪くなるし、記憶力も低下するよ。眠くなってアクビが出るのも酸素不足だからだよ。窓を開けて深呼吸する方がとてもいいよ」

memo

喫煙で肺などに吸収されたニコチンは、数秒で脳に達します。脳内で情報を伝えているのは、アセチルコリンという神経伝達物質ですが、脳内でのニコチンは、アセチルコリンの代替物の働きをするようになります。同時に長期に脳内に残る特性をもっており、他の神経伝達物質を抑制するのでニコチンが欠乏すると、脳の活動は一気に低下します。この状態は、頭がボーっとする、不安になる、イライラするといった状態を引き起こします。

④ 体重を気にするダイエット中の女子

Point

タバコは健康と美容の敵です。健康的にやせることの必要性を説明しましょう。

Dr：「ダイエットのために喫煙しているってお母さんから聞いたけど」

学生：「食べるのは減らしたくないけど、タバコを吸うとやせるって聞いたから吸い始めちゃった」

Dr：「タバコを吸ってやせる人は、胃が悪くなったり、病気になった結果なのです。それよりもタバコは皮膚の老化を早めるので美容にとっても悪いよ」

「運動で身体を動かして、カロリーを考えて、よくかんで美味しく食べながら体重コントロールする方がずっと健康的だよ」

memo

喫煙で体重が減り、見かけ上はスリムになったとしても、一日中フラフラ、イライラ、肌はカサカサ、内臓はボロボロ、骨はスカスカではキレイなやせ方とはいえません。

⑤就職活動期

Point

長期的な健康影響よりも、現実的な問題に反応する場合があります。

回答1

Dr：「今、就職活動中だよね」

「健康増進法が施行されて、受動喫煙の防止が企業では義務化されたんだよ。平成17年度の調査で、禁煙対策に取り組んでいる企業は88.2%にも及んでいるんだ。多くの企業が取り組んでいるはずだから吸っていると肩身が狭いよ。就職をきっかけにあなたも禁煙したら」

回答2

Dr：「アメリカではタバコを吸う人は管理職に就けないそうですね。自分の健康管理ができない人は、人の上に立てないということでしょう」

「喫煙はニコチン依存症という病気とされていますから」

memo

コレステロールには、動脈硬化を促進する方向に働くLDLコレステロールと、予防する方向に働くHDLコレステロールがあります。

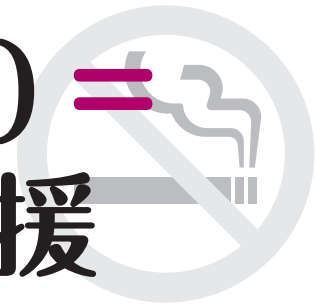
1日20本以上の喫煙者はHDLが正常値（40mg/dl以上）を下回ることが多いといわれています。LDLと総コレステロールが正常値でも、HDLが低ければ動脈硬化が進むことになるので、高脂血症の場合は喫煙が非常に大きな危険因子となります。

また、タバコの煙の中に含まれる物質はLDLの変性を促進し、動脈硬化を進展させるといわれています。

さらに、タバコのニコチンが持つ血管収縮作用は、動脈硬化など血管障害を悪化させます。また高血圧の喫煙者が心疾患で死亡する確率は、非喫煙者の3～4倍というデータもあります。

タバコが循環器に与える悪影響はHDLを下げるだけではありません。特に高脂血症の場合、喫煙はできるだけ控えましょう。

= 成年期(就業期) = における禁煙支援



この時期では、就職、結婚あるいは親になるという人生の大きなイベントが続く時期でもあります。また、自分のことだけでなく、配偶者・子どもをはじめ家族みんなの健康について考慮が必要な時期でもあります。もう大人ぶる必要ありません。

- ①人と接する機会の多い職種の人
- ②結婚する時
- ③妊娠・出産
- ④冷え性の女性
- ⑤歯の色を気にしだした人
- ⑥就職活動期 (P18参照)
- ⑦会社に就職した時 (P18参照)

①人と接する機会の多い職種の人

Point

喫煙が仕事に与える影響を伝えましょう。

Dr : 「喫煙するとタバコのニオイがしますよね」

社員 : 「私はタバコのニオイに気をつけているので、迷惑はかけていませんよ」

Dr : 「でもタバコを吸わないお客様は、あなたが思っている以上にタバコのニオイに敏感で不快な思いをしていますよ」
「それに全面禁煙の風潮が高まっている中で、お客様には禁煙をお願いしているのに、お店の人がタバコ臭くては示しがつきませんよね」

memo

口臭の原因の一つに舌苔があります。これがタバコを吸うことによりタール

などが混ざり、より強烈な口臭となります。口臭を気にしている人はタバコをやめることはもとより、リステリンの洗口でかなり改善します。リステリンは30秒で広範囲の口腔有害菌を速やかに死滅させ、12時間にわたって効果を持続することが立証されています。

②結婚する時

Point

副流煙により、他人にどれほどの被害を及ぼしているのか説明しましょう。

Dr：「受動喫煙という言葉を知っていますか？」

「今までは一人だったからあまり意識していなかったかもしれないけれど、二人になったら気にしなくてはなりませんね。吸わない人の身体まで悪影響を及ぼしてしまうし、これから赤ちゃんのことを考えたら、今が禁煙のチャンスですね」

memo

1日1箱で年間約15万円、2箱で30万円も煙にしてしまい、部屋も汚れます。新たに入る生命保険の保険料も高つく場合があります（P25表参照）。

③妊娠・出産

Point

副流煙による乳児の呼吸障害や母乳中に分泌されるニコチンの副作用について説明しましょう。

Dr：「赤ちゃんが生まれたのですね。おめでとうございます」

「赤ちゃんには害の多いタバコの副流煙を吸わせたくないですね。家庭で吸う人がいるとどうしても副流煙の害を受けてしまいますので、家の中は絶対禁煙にしましょうね。赤ちゃんの気管支炎の予防にもなりますよ」

「母乳を与えている人がタバコを吸っていると、母乳中の

ニコチンが赤ちゃんに悪い影響を与えてしまいますよ。母乳の出も悪くなりますし」

memo

妊婦の喫煙の影響としては、ニコチンや一酸化炭素による胎児胎盤系の低酸素状態などによる妊娠合併症、周産期死亡、流産、早産、低体重児出生、先天奇形などがあげられます。

喫煙妊婦の早産の頻度は、非喫煙妊婦に比べて、1.4～1.5倍高いと報告されています。また、夫が喫煙者である妻は、非喫煙者の妻と比べて低体重児を出産する割合は、1.2倍高いという国内の調査があります。

元気な乳幼児が、主として睡眠中に突然死亡することをSIDS（乳幼児突然死症候群）といいます。この原因は、うつ伏せ寝と並んでタバコが危険因子であるといわれています。

喫煙すると味を感じる味蕾に変化が起こり、味覚が鈍るため、自然と味付けの濃いものを食べるようになります。また料理をする人が味覚障害に陥ると家族全員が味付けの濃いものを食べるようになります。そうすると家族全員の健康に影響を与えかねません。

④冷え性の女性

Point

タバコによる女性ホルモン分泌抑制の話をししましょう。

Dr：「冷え性はありませんか？」

「タバコは吸った直後からアドレナリンが分泌され、血管の末梢部が収縮します。要するに手足の先に血液が回らなくなります。だから禁煙すると冷え性が改善します」

memo

タバコを吸うと、ニコチンが自律神経に作用して血管が収縮して、循環が悪くなります。血液の循環が悪くなると、毛細血管に血液がいかないので手足が冷えます。

また、ホルモンバランスの崩れが原因で冷え性になります。喫煙をすると、視床下部が影響を受け、女性ホルモンの分泌が抑制されます。すると視床下部が足りない女性ホルモンを補おうと女性ホルモン分泌の指示を出し続け、視床下部がオーバーワークとなり自律神経にも影響が出て、自律神経失調症から冷えや肩こりが起こる場合もあります。

⑤ 歯の色を気にしだした人

Point

若い人にはタバコの長期的な害（肺がん、肺気腫）よりも短期的な害の方が気になります。

回答1

Dr：「歯石の色からするとタバコを吸うのですか？」

「ほら、このミラーで御覧なさい。タバコを吸うと、歯茎の色素沈着や歯が黄ばんでしまうので、口を開けた時に、歯が白く輝くということではなくなってしまいますよ」

「それにタバコの一酸化炭素で、身体が酸素不足になるから口唇の色も悪くなりますよ」

回答2

Dr：「ヤニの影響で歯が黄ばむばかりでなく、歯周病の原因ともなることから、健康な白い歯を手に入れようと思えばタバコは百害あって一利なしです」

「ほら歯石も茶色いでしょ」

memo

喫煙をすると歯肉の血行が悪くなるので歯肉の抵抗力が弱まり、歯周病菌におかされやすくなります。歯周病は口の中だけでなく、さまざまな病気を引き起こす可能性がある怖い病気です。

タバコを吸うことで、健康に良いことは一つもありません。それどころか大事な歯を黄ばませるだけでなく、歯周病の原因にもなるので、禁煙を勧めましょう。ホワイトニングをするくらいなら初めからタバコを吸わないことです。

= 壮年期 = における禁煙支援



社会の中で重要な役割を担うような時期になってきます。そのため、仕事中心の生活になりがちで、お付き合いが増えるなど、忙しさのため健康管理がおろそかになり、生活習慣病について配慮が必要になってきます。特に女性にとっては体調が狂いがちな時期でもあります。

また、歯周病などの重症化が始まる人も増えてきます。インプラント治療も考えるかもしれません。子どもにとっては大人のモデルでもありますので禁煙して欲しい年代です。

- | | |
|--------------------|-------------------|
| ①育児中 | ⑦インプラント治療を開始した時 |
| ②子どもが喫煙しだした時 | ⑧脳梗塞、狭心症の症状が出始めた時 |
| ③生命保険に入る時（非喫煙者割引） | ⑨結婚した後（P20参照） |
| ④家を建てた時・新車を買った時 | ⑩冷え性の女性（P21参照） |
| ⑤スポーツクラブに通うようになった時 | ⑪管理職になった時（P18参照） |
| ⑥健康診査で生活習慣病・メタボリック | |

シンδροームを注意された時

①育児中

Point

子どもへの受動喫煙や誤飲の危険について説明しましょう。

Dr：「子育て大変ですね。タバコはどうしていますか？」

母：「子どもに煙の害がないように、台所で吸っています」

Dr：「台所の換気扇の下で吸っていても家の中にはタバコの煙が広がってしまうのですよ。お料理の臭いが家中に広がるのと同じですよ。家庭内では分煙は無理のようですね」

「それに家にタバコがあると子どもがタバコを食べてしまう事故も多いそうです。子どものために禁煙しちゃいましょう」

memo

ぜんそくは患者本人だけでなく、見ている家族もつらくなるほど苦しい病気です。小児ぜんそくの原因の多くは両親、家族の喫煙が原因であるといわれています。

アメリカのメイヨークリニックの調査によると、2～16歳のぜんそく患者400人のうち、家庭内受動喫煙がある場合は67%、ない場合は26%です。

また、幼児期に副流煙を吸い込むと、肺炎や気管支炎など呼吸器疾患にかかる率が高くなります。その割合は、両親とも喫煙する場合、両親とも非喫煙の場合の約2倍以上高くなります。

子どもをぜんそくにしないためには、少なくとも子どもの前では絶対に吸わない、一緒にいる部屋や車の中、寝室などでは絶対に吸わないことが必要です。

②子どもが喫煙しだした時

Point

子どもの喫煙は、環境が大きな影響を与えます。
親の喫煙は最も強い影響力があります。

D r : 「未成年の子どもの喫煙を認めた親は未成年者喫煙防止法違反になりますよ」

D r : 「息子(娘)さんがタバコを吸い始めたんですって？」

「日本では、自動販売機で誰でも買えてしまいますものね(平成20年度よりカードによる成人識別たばこ自動販売機が順次導入されることになっている)。子どもだからダメといっても聞きませんよね」

「若いうちからの喫煙は発がん率が高くなって心配ですね。この際お父さん(お母さん)も禁煙するからといって一緒に禁煙仲間になって励ましあいながら禁煙してみてもどうですか」

「家族そろって歯周病の予防にもなりますよ」

* 新聞記事

16歳の息子の喫煙を黙認していたとして、石川県警は、両親を未成年者喫煙防止法違反(親権者の不制止)容疑で書類送検した。

警察の調べによると、両親は家で1日数本吸い続けていた息子の喫煙を制止しなかった疑い。息子は以前、喫煙で補導されたことがあったが、両親は「外で吸うと人目につくので、家の中なら」と黙認していたという。

ところが、息子がタバコの火の不始末から自宅ではやを引き起こしたので、同法違反の容疑で調べていた。

親権者の不制止は1,000円以上10,000円以下の科料。

③生命保険に入る時（非喫煙者割引）

Point

健康体か否かではなく喫煙か非喫煙かで保険料に差が出ます。

Dr：「タバコをやめると生命保険の保険料が約40%前後も安くなる場合もありますよ」

「吸わない方が病気が少ないし、長生きするからですよ」

●平準定期保険〔喫煙リスク区分型〕 A社の場合

	喫煙者保険料	非喫煙者保険料
25歳男	6,950円	4,650円 (66.9%)
30歳男	7,750円	4,700円 (60.6%)
35歳男	9,550円	5,650円 (59.2%)
40歳男	13,250円	8,000円 (60.4%)
45歳男	19,300円	11,950円 (61.9%)

※() は喫煙者保険料に対する非喫煙者保険料の割合です。

※平準定期保険とは、契約時の保険金額が契約満了時まで変動しない定期保険です。保険料は保険会社によって異なってきますので、上記はあくまでも一例です。

④家を建てた時・新車を買った時

Point

タバコのタールで部屋や車の中は黄ばんできます。その後はタバコを吸わなくても、受動喫煙が延々と生じます。タバコ臭いと感じるそのことが受動喫煙していることになることを説明しましょう。

Dr：「タバコのタールは壁紙や天井に染みつくので、せっかくの新築も台無しになるよね。それとタバコで汚れた部屋はタバコを吸っていないだけでも受動喫煙が起こるんだよ」

「これが自動車となるとかなり高い濃度で、汚染することになるんだよ。シートについての臭いはなかなか取れないから下取りの査定にも影響するんだって」

⑤スポーツクラブに通うようになった時

Point

体の健康づくりにはタバコは危険であることを説明しましょう。

D r : 「健康を意識するようになったんだね。でもタバコが健康を害していることに気がついてほしいな」

「せっかく運動しているのに、タバコを吸うと心臓に負担がかかります」

memo

タバコの煙に含まれるニコチンには、心拍数の増加、血圧上昇、末梢血管の収縮などをもたらす作用があります。また、ニコチンによって副腎髄質からの分泌を促進されたカテコラミンは、血小板凝集能を高めるため、血栓ができやすくなります。

一方、煙に含まれる一酸化炭素は、ヘモグロビンと大変強い結合力をもち、両者が結びついたカルボキシヘモグロビンは血管内皮を酸欠状態にし、内皮を傷つけます。そして、血中のヘモグロビンと結合した一酸化炭素が、善玉コレステロールを減らし、悪玉コレステロールを増やすので、動脈硬化はますます起こりやすくなります。

⑥健康診査で生活習慣病・メタボリックシンドロームを注意された時

Point

生活習慣病にとって最も悪い習慣がタバコであることを認識させましょう。

D r : 「免疫力の低下は生活習慣病に影響を及ぼします。その中でもタバコは免疫力を落とす代表格です」

「例えば、転職などの環境の変化で心身のストレスが増えると免疫力が低下します。そのストレスでタバコを吸うとさらに免疫力が低下し、病気にも罹患しやすくなりますよ」

「タバコによる歯周病のリスクは、吸わない人の約2~6倍です。これに糖尿病が加わるとそのリスクは跳ね上がります」

す。糖尿病の治療には長い年月がかかりますが、禁煙は今から可能です」

memo

喫煙がさまざまな疾患の発症リスクを高めるとの調査報告は数多くなされていますが、喫煙をやめればそのようなリスクを回避できることになります。

米国公衆衛生局が発表した90年統計の死因の分類をみると、「不健康な習慣や行動様式」が50%を占め、「遺伝要因」(20%)、「生活環境や環境衛生に起因」(20%)などに比べて、最も多くなっています。

喫煙習慣も「不健康な習慣や行動様式」に含まれており、喫煙は病気による死亡率の増大に、直接あるいは間接的に影響を及ぼしていると考えられます。

*COPD

肺への空気の出し入れが悪くなったり、肺での酸素と二酸化炭素の交換の効率が悪くなっていく病気です。以前は慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれていましたが、病態や病因・治療方法などで共通している点が多いことから、これらをまとめてCOPD（慢性閉塞性肺疾患）と呼ぶことが多くなりました。

⑦インプラント治療を開始した時

Point

タバコによる免疫力低下を説明しましょう。

Dr：「これまでに数多くのインプラントオペの症例からわかっていることは、悪くなったケースは喫煙者の方が多いのです」

memo

タバコのニコチンは、血管を収縮させ、血流が悪くなります。アゴの骨の中の毛細血管や歯肉の血管は、非常に細いもので、それが収縮すると血液中の白血球を食べる白血球が血管の末端や、細部の毛細血管には届きにくくなるのです。さらに白血球の作用自体もニコチンにより低下することがわかっているため、歯肉に入り込んだ白血球が、白血球に勝って炎症を進行させることとなります。これまでに数多くのインプラントオペの症例からわかっていることは、悪くなったケースは喫煙者の方が多いのです。

⑧ 脳梗塞、狭心症の症状が出始めた時

Point

タバコにより全身の血管が収縮し、さまざまな病気を引き起こすことを説明しましょう。

Dr : 「タバコを吸うと、血管（細動脈）が収縮し、しばらくの間血圧が上昇します。これを繰り返すと、心臓や血管に負担を与え、高血圧の原因ともなります」
「動脈硬化もタバコで進みます。次の1本で発作が起こらないとも限りません」

*タバコと心筋梗塞

50歳代で心筋梗塞や脳梗塞になった患者には、若いころからヘビースモーカーだった方が少なくありません。血圧の高い方がタバコを吸っていると、心筋梗塞や脳梗塞になる確率は、吸わない方の2~3倍になるというデータもあります。

高血圧治療のために医師が指示する注意事項のうちで、最も守られていないのが「禁煙」と「減量」ともいわれます。つい一服ぐらいなら、と気楽に考えてしまうのでしょうか。タバコはストレス解消になるからと、やめようとしないう方もいます。

しかし、タバコが血圧によくないことは明らかです。特に若い世代ほど、将来にわたる大きな危険要因となり得ます。「タバコか、心筋梗塞か」という選択を迫られる前に、少しずつ本数を減らすように勧めてください。

= 高 年 期 = における禁煙支援



多くの人が職場から離れる定年を迎えることとなります。かかりつけ歯科医も職場の付近から、住居の付近に変わることもあります。また、豊かな老後を迎えるために、口腔の状況が今まで以上に重要になる時期でもあります。さらに、孫を持つような時期となり、「かわいい孫のために健康で」ということも人生で大きな意味を持ちます。既にタバコ病が自覚できる頃です。

- ①定年になった時
- ②孫が生まれた時
- ③更年期障害が出てきた時
- ④骨粗しょう症が心配になった時
- ⑤要介護となった時
- ⑥病気をした時 (P26参照)
- ⑦インプラント治療を開始した時 (P27参照)
- ⑧脳梗塞、狭心症の症状が出始めた時 (P28参照)

①定年になった時

Point

奥さんと過ごす時間が増えたことを自覚させます。

Dr : 「奥さんと過ごす時間が長くなりましたね」

「もし奥さんがタバコを吸わない人なら、副流煙に注意してくださいね。旦那さんのタバコで肺がんの発生率が4倍高くなるという報告がありましたよ。これを機会に禁煙しましょう」

memo

タバコの煙からは、現在わかっているだけでも4000種以上の化学物質が発見されています。そのうち、有害であると確認されている物質は200種を超え、発がん性物質は40種近くあります。タバコの煙はタバコの吸い口から喫煙者が吸い込む主流煙と、タバコの点火部から立ち昇る副流煙に分かれます。

有害成分の量は副流煙の方が多く、喫煙者の周囲の人が煙を吸い込んでしまう受動喫煙が問題視されるようになったのはこのためです。

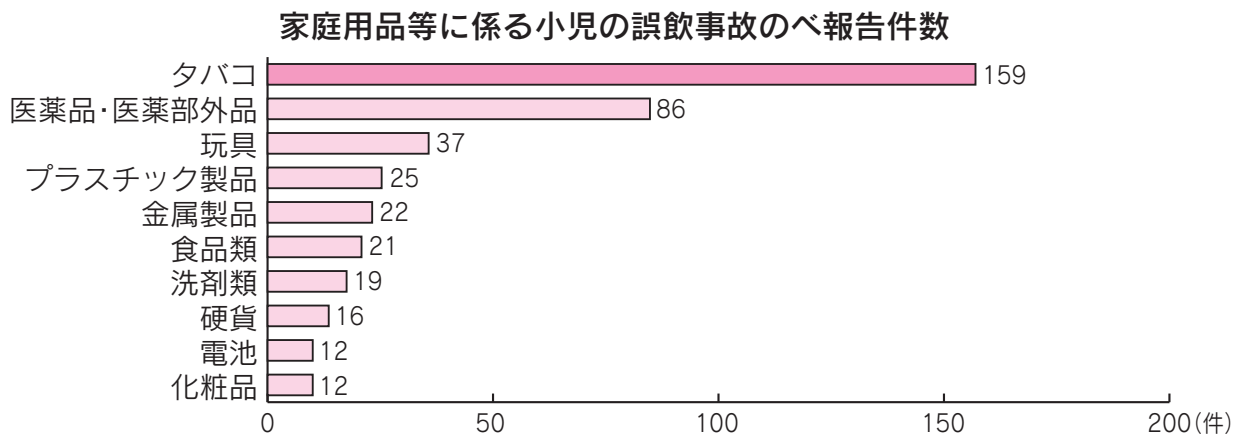
②孫が生まれた時

Point

タバコの害は煙だけでないことを説明しましょう。

Dr：「先日、赤ちゃんの誤飲で多いのが、タバコだという報告がありましたね」

「タバコを食べると急性ニコチン中毒になり、1本のタバコは致死量を超えますので、かなり危険な状態になります。かわいいお孫さんのためにもタバコをやめましょう」



(平成20年度家庭用品等に係る健康被害病院モニター報告)

③更年期障害が出てきた時

Point

更年期障害の数々の愁訴は禁煙により軽減することを説明しましょう。

Dr：「たばこを吸う人は閉経が早くなり、更年期障害も早くなりますよ。アンチエイジングの反対でわざわざ早く年取る事も無いですよ」

memo

喫煙は卵巣の機能を低下させるので、喫煙女性は閉経が2年近く早まるとの報告があります。これは喫煙本数に比例しています。また、コラーゲンの減少や皮膚の血行障害により、しわが深くなり、肌年齢が5歳以上速く老化します。元の状態に回復するには一刻も早く禁煙することです。

④骨粗しょう症が心配になった時

Point

タバコにより骨の量が減少することを説明しましょう。

回答1

Dr：「タバコを吸う人のほうが骨量は少なくなることがわかっています。せっかく女性ホルモンが骨を守っているのにタバコを吸ってしまっただけでは、その邪魔をすることになりますよ」

回答2

Dr：「喫煙する女性の方が閉経が早くなるようです。そのため更年期障害の発症が吸わない人より早いし、それに骨粗しょう症にもなりやすいとか。骨折したら大変ですよ」

memo

女性の寝たきりの原因の一つに骨粗しょう症が挙げられます。

⑤要介護となった時

Point

認知症により火の不始末やタバコの誤飲という問題も発生します。生命の危険すら生じますので、必ずやめてもらいましょう。

Dr：「認知症の原因の一つに脳血管疾患があります。この脳血管疾患で問題となる要因の多くがタバコです」

「タバコのニコチンにより脳の末梢部が収縮します。脳梗塞などは血栓で血の流れが悪くなる病気なので、タバコによりさらに血の流れが悪くなってしまいます。脳血管障害は健康管理でかなり改善しますので、さまざまなりハビリに参加するとともに、タバコもやめましょう」

「火事による死亡事故では寝たばこが原因ということが多くなっています」

発行・監修	社団法人 日本歯科医師会 〒102-0073 東京都千代田区九段北4丁目1番20号 電話 03-3262-9211
編集協力	日本歯科医師会 禁煙推進に関する打合会 東京都町田保健所長 齋藤麗子
協賛	ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 コンシューマーカンパニー
企画	セージ・グループ・ジャパン株式会社
編集・制作	株式会社法研