



タバコとお口の健康

🦷タバコを吸っても歯周病にはならないよね？関係ないよね？

・いいえ、無関係ではありません。抵抗力が低下するため歯周病の発症リスクは高くなるといわれています。

🦷なぜ？

・タバコに含まれる一酸化炭素には酸素不足を引き起こす作用、ニコチンには血管を収縮させる作用があり、タバコを吸うと血流が悪化します。悪化すると血液が運んでくれる酸素や栄養が十分に行き渡らなくなり抵抗力が低下するため歯周病の発症リスクが高くなります。

また、血流の悪化により歯周病の治療をしても治りが遅くなる可能性もあります。



……………**歯を失う原因の1位は歯周病です！**……………

🦷虫歯はというと？

・喫煙者はタバコを吸わない人より3倍虫歯になりやすいという結果がでています。

タバコを吸うとだ液が出てくる量が減ります。だ液はお口を潤すだけでなく歯の表面を硬くしたりしてむし歯にならないようにする作用がありますが、だ液が減ることで歯を守る機能が低下するのです。

禁煙すると歯周病の治療効果も非喫煙者と大きな差はないと言われています🦷

禁煙をすると数週間で歯肉の血流に改善がみられ、歯周病のリスクは軽減されます。

また、禁煙によって歯肉は本来備わっていた免疫力が回復するようになり、並行して歯周病治療を行うことで歯肉も健康な状態に回復していくという結果が出ています。

百害あって一利なし！これを機に禁煙を考えてみませんか？

★禁煙サポート情報★★★★★★★★★★★★★

健康維持、歯周病の改善を目指すのであれば禁煙をお勧めします。しかし禁煙はなかなかできないなとお困りでしたら禁煙外来や禁煙マラソンといったサポートを利用することもできます。

いつでもご相談ください。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

●麝香(じゃこう)は甘く温かみのある香りです。

歯科衛生士です。

毎日使用する歯磨き粉はいつからあるかご存知ですか？日本では1625年に江戸で初めて発売されたそうです。江戸の若者は白い歯が自慢だったようで歯磨きを習慣にし、1800年代に入ると100種類以上の歯磨き粉が販売されました。高級品は麝香の香りもしたそうですが美味しくなさそうですね…。

