

## ア歯科 ケア通信

## こんにちは！ケア通信25号です！



だんだんと冷たい風が吹くようになりました。これからは風邪やインフルエンザなどが流行る時期です。今から帰宅時には、うがい・手洗いをこまめに行ってこれからの寒い時期を元気に乗り越えましょう。

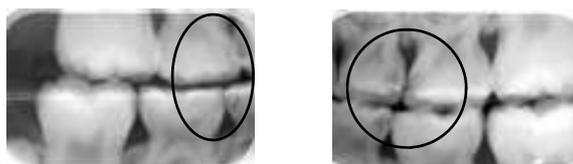
## 25号のテーマ

- ◆レントゲンはなぜ撮るの？
- ◆特集…喫煙について
- ◆ア歯科ステーション  
～ホワイトニング～

## レントゲンはなぜ撮るの？

凍みたり痛みがある場合や治療中、定期健診に来られた場合でも、診断のために撮影することがあります。その際、ア歯科では咬翼法（バイトウィング）という方法でよく撮影します。左右2枚の撮影でたくさんの情報も得られ、かつ被爆量が少なくてすみます。では一体、何が分かるのでしょうか？レントゲンを撮ることで、直接見ることでできない歯の内部や周囲の骨の状態などを調べることができます。また治療の結果の確認をするために撮ることもあります。見た目だけでは分からない見えない部分を知ることができるのです。

## 《小児バイトウィング》



レントゲンで調べてみるとむし歯になっていました。

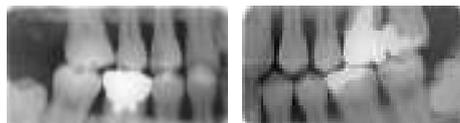
## 《口の中の写真》



見た目は異常がないように見えます。

丸で囲んでいる部分がむし歯になっていました。レントゲンを撮ることで発見できました。

## 《成人バイトウィング》

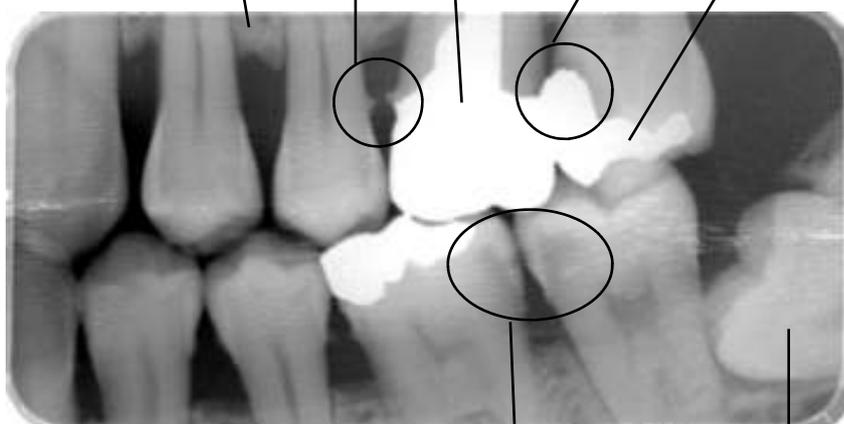


右側のレントゲンを拡大してみました。



- ・詰め物の下、歯と歯の間のむし歯（黒っぽく見える部分）
- ・歯石（歯からとげのように出ている部分）
- ・埋まっている親知らずなど1枚のレントゲンで様々なことが分かりました。

歯槽骨 歯石 かぶせ むし歯 金属の詰め物



歯と歯の間のむし歯

親知らず

## たばこの煙でお口の中にも影響が？！

昔からたばこにはさまざまな体への影響があることが言われています。テレビや雑誌でも喫煙のリスクが取り上げられ、一般的にも喫煙の健康被害についての知識と理解が深まっています。また、喫煙は健康への影響だけでなく、多くの病気の原因となることから、喫煙者が非喫煙者に比べて医療費がかかるとも言われ、経済的な負担も大きくなります。

最近、公共の場での禁煙・分煙化が進んできています。社会として禁煙化が進む中で喫煙者の禁煙への関心が高まり、効果的な禁煙治療も受けられる機会が増えてきました。これまでよりも禁煙しやすい環境が社会として整ってきています。今こそ、禁煙に取り組むチャンスです。

### 喫煙状況の変化と現状

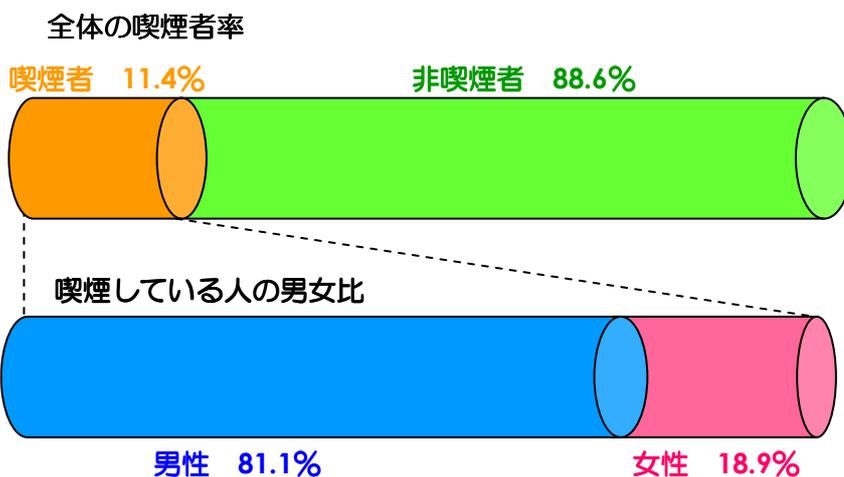
近年、喫煙の健康に対するリスクに注目が集まり、禁煙・分煙化の促進やたばこの値上がりなどの影響を受け、喫煙者も減ってきているようです。実際、昔と比べるとどのくらいの変化が出ているのでしょうか。

#### 喫煙者率の移り変わり

たばこ産業の「平成24年全国たばこ喫煙者率調査」によると、現在の全体の喫煙者率は21.7%でそのうちの成人男性の平均喫煙者率は32.7%でした。昭和40年以降のピーク時の成人男性の喫煙者率は83.7%ですので成人男性の喫煙者率は減少しています。

これに対し、成人女性の平均喫煙者率は10.4%ですがこの数字はピーク時（昭和41年）よりわずかに減少しているもののほぼ横ばいといった状況です。

下の棒グラフはア歯科に来てくださっている患者さんの喫煙状況です。全体の喫煙者率を比べるとア歯科の患者さん全体の喫煙者率は11.4%と全国平均よりも約10%も低いという結果になりました！その内訳としては、男性81.1%、女性18.9%で、一見女性の喫煙者が多いような印象を受けますが男女比での比較であり、全体の喫煙者率から考えると2.1%と非常に低い数値です。



2013年5月にアンケートに答えて下さった患者さん計932名中106名喫煙者

106名中  
男性86名 女性20名

### スモーカーフェイスって何？

たばこを吸う人特有の顔つきのことをいいます。シミ、シワ、吹き出物といった肌のトラブルが多くなります。さらに唇や歯ぐきが黒ずみ、歯の表面に黒いやニもついてきます。若いうちにはあまり感じなくてもある程度の年齢まで喫煙を続けると同世代の非喫煙者に比べると老けたような顔立ちになってしまいます。



- 黒ずんだシミのある皮膚
- 深いシワ
- やつれた印象
- 赤またはオレンジ色のまだらな顔
- 年齢より老けた顔立ち

## お口の中への影響は？

喫煙していると身体に色々な影響を及ぼします。実際にはどういった違いがあるのでしょうか？お口の中のような体の一部でも大きな違いがみられます。歯、歯ぐき、舌など様々な組織に影響があるのです。たばこを吸わない人（健康な歯ぐき）と喫煙者のお口の中を比べてみましょう。

健康な歯ぐき



上の歯の裏側



舌



たばこを吸っていない人の歯肉です。歯肉の色はみずみずしいピンク色です。

喫煙者の歯ぐき



上の歯の裏側



舌



20歳頃から毎日20～30本のたばこを吸っていました。ニコチンの影響で歯ぐきの色は悪くゴツゴツした感じがします。

### 《喫煙と関連するお口の病気や症状》

**歯への着色と歯ぐきの黒ずみ** 喫煙により、歯の表面にヤニが付着します。また、歯ぐきにはメラニン色素が強く沈着し、黒ずみができます。

**口腔がんのリスク増加** 喫煙による口腔がんの死亡率は吸わない人に比べ、3～4倍といわれています。

**歯周病のリスク増加** たばこには多くの有害物質が含まれています。ニコチンは血管収縮作用、抵抗力の低下、一酸化炭素は組織の酸素不足などを引き起こします。炎症が表面化しづらく、気づかない間に進行したり、栄養失調の状態が続き治りも悪くなってしまいます。

### 周囲の人を巻き込む受動喫煙の影響 受動喫煙…他人が吸ったたばこの煙を吸わされること

長期にわたる受動喫煙は上記の喫煙者と同じ口腔内への影響を受けます。肺がんや心筋梗塞へのリスクも大きくなり、死亡率を高めます。妊婦の受動喫煙は早産や乳幼児突然死の原因にもなります。また、親が喫煙者の場合、子供の肺の発達遅延、喘息、知能低下などにも大きな影響を与える可能性があります。口腔内では歯ぐきにメラニン色素沈着が起こりやすくなります。



### 禁煙すると心も体も良いことがいっぱい！

- **運動時など呼吸が楽になる**  
禁煙後、8時間程度で血液中の酸素が正常値に戻り、2～3週間後には肺機能が30%アップするなど循環器機能が改善します。そのため歩行が以前よりも楽になります。
- **がんや心臓病といった重篤な病気のリスクが低下する**  
禁煙して24時間で心臓発作のリスクが減り始めます。5年ほどで肺がんのリスクが半減し10年ほどで口腔がんや咽喉がんのリスクが低下します。
- **お口の中がさっぱりとし、味覚が戻り、おいしく食事ができる**  
2日程度で臭覚や味覚が改善します。また、数日～数週間経つと歯ぐきの血流が正常値に戻りお口の組織に栄養が行き届くようになります。
- **喫煙者特有の口臭が軽減する** ● **煙のない生活で家族や周囲の人が喜ぶ**
- **たばこの出費が無くなり、お金の無駄がなくなる**



## 禁煙って大変？と不安な方へ…

いかがでしょうか？喫煙に関するお話を通して少し禁煙にも興味が湧いてきましたか？しかし、「本当に禁煙できるのだろうか？」「以前、チャレンジしたが、禁煙できなかったから…」という不安はなかなか消えないと思います。依存性の高いたばこから脱却するためにその解決策の一部をご紹介します。皆さんの禁煙への一歩の後押しになりますように…。



**以前、禁煙に失敗したことがあるので心配です。**

禁煙も練習です。禁煙経験のある人の方が成功しやすいです。禁煙に成功した人は過去に平均3~4回禁煙にチャレンジしています。

**職場や家族に喫煙者がいるので不安。**

周囲の人に禁煙宣言をして、自分の前でたばこを吸わないようお願いし、禁煙後はしばらく喫煙者には近づかない方がいいでしょう。

**お酒の席で吸ってしまいそうです…。**

禁煙が落ち着くまではしばらく飲みに行かないようにしましょう。どうしても断れないときは、あらかじめ禁煙宣言をして喫煙者と離れた席に座る方が良いです。お酒のほかに水や氷を頼んでおいて吸いたくなったら口にすると気が紛れます。

**禁煙することはできたが、まだまだたばこが吸いたいんです。**

禁煙してもしばらく経っても吸いたい気持ちは残るものです。時間の経過とともに離脱症状は改善しますので深呼吸や歯磨き水を飲むなどして我慢する努力も必要です。

**自分の意思では禁煙できる自信が無いんです。**

最近では、総合病院だけでなく、民間病院でも禁煙外来を開設しているところがあります。自分一人で行うのではなく、お医者さんと相談しながら禁煙に取り組むことができます。



### がんばろう!!禁煙チャレンジ

自分の為に、家族の為に、周りの人の為に、1日も早い禁煙に取り組んでみませんか？気楽な気持ちで1日1日禁煙を続けることを目標にしましょう。その先には、楽しい健康生活が待っていますよ。

## ア歯科ステーション



### もっと歯を白くしたい！歯を白くするホワイトニングって、どんなことをするの？

ホワイトニングとは薬品を使った歯を白くする方法です。ア歯科では家庭で行う方法（ホームホワイトニング法）を行っています。



#### 方法

専用のマウスピースにホワイトニングのジェルをつけて就寝前にお口に装着してそのまま寝ます。

#### 期間

約1ヶ月程度ですが、ジェルの濃度や効果の出やすさは人それぞれです。お好みの白さになるまで続けていただけるので期間には個人差があります。

#### 注意点

どんな人でも効果が出るわけではありません。必ず、歯科医師での診査を行ってホワイトニングが可能かどうかを調べます。1度、ホワイトニングを行っても、月日が経過をするとだんだんと後戻りをします。本来の自分の歯の色に比べると白い状態を維持できますが、永久的に白さを維持することは難しいです。その場合は再度、ホワイトニングを行う必要があります。



～編集後記～

今回のケア通信はいかがでしたか？次回は来年の3月発行予定です！お楽しみに♪

