

特集 加熱式タバコの影響

今や健康に最もふさわしくない嗜好品として知られるタバコ。ところが、2014年に加熱式タバコの販売が始まって以来、急速に加熱式タバコが広まっています。今回は加熱式タバコと健康の関係について考えてみましょう。

❖将来リスクは不明

加熱式タバコは、専用の機器を使ってたばこ葉やたばこ葉を加工したものを電気で加熱し、霧状のニコチンと加熱によって発生した化学物質を吸入するタバコです。

「有害物質90%オフ」——紙タバコよりも身体に良いかのような広告もありますが、タバコに含まれる有害物質は200~300種類といわれています。タバコ会社が「90%オフ」としている有害物質は



「有害物質90%オフ」ってホント？

ス(根拠)は今のところ存在しない」としています。

❖口の健康にも脅威

喫煙はお口の健康にも大きな影響を与えます。歯や歯肉の着色など見た目だけでなく、口臭や味覚、むし歯、歯周病の悪化、歯の喪失リスクを高めるなど影響はさまざまです。また、詰め物の着色や抜歯などの術後の治癒がすまないなど、治療の効果にも重大な影響を及ぼします。紙タバコよりも健康にいいと安易に考えるのは非常に危険だといえます。

タバコに含まれる有害物質のほんの一部にすぎません。

販売が始まって間もない加熱式タバコは、健康被害への長期的な影響を示す研究がありません。WHO(世界保健機関)も「病気のリスクを減らすエビデンス

口腔ケアで肺炎予防



「誤嚥性肺炎」という言葉をご存知ですか？食べ物や唾液を飲み込む際、口から食道へと送られますが、誤って気管に入り込んでしまうのが「誤嚥」です。高

齢になるとうまく飲み込めない嚥下障害が起こりやすく、誤嚥を生じるリスクが高まります。さらに、口の中には肺炎を引き起こす細菌を含むさまざまな細菌がすみついており、歯磨きが不十分で不潔な状態が作られると増殖します。誤嚥性肺炎の発症を防ぐには、歯磨きなどによる口腔ケアで肺炎の原因菌をへらし、口の中を清潔に保つことが重要です。そのため、定期的に歯科医を受診して、専門的な口腔ケアを受けることを、お勧め致します。

ここが知りたい

喫煙は歯周病悪化のもと

喫煙者は歯周病にかかりやすく、また、歯周病の治療効果が低くなりやすいと言われていません。歯周病のリスクを下げ、治療効果を上げるには、禁煙が重要です。

❖血管収縮作用

タバコの煙に含まれる成分は、口の中で粘膜や歯肉から吸収されます。煙に含まれる有害物質が血管を収縮させ、歯肉の血流量が減少すると、歯肉に十分な酸素がいきわたらなくなります。タバコが歯周病に悪いのは、血流の悪化で防御作用が弱まり、歯周病の原因となる細菌が増加しやすい状態になるからです。

歯周炎や歯周病による歯肉からの出血は、炎症作用による正常な生体防御反応のサインです。ところが喫煙者の場合、血行不良により、炎症が抑えられてしまうことがあり、歯肉の出血や腫れが現れにくくなります。

歯みがきと歯石除去は歯周病の基本治療で

す。個人差はありますが、血行不良が起きることにより喫煙者は非喫煙者に比べて歯周病の治療後の治りが良くないと言われています。

❖いつ始めても有効

禁煙を始めるのに遅いことはありません。禁煙すると歯肉の状態が回復し、歯周病のリスクが低下し、治療効果が上がることが明らかになっています。ある程度進行した歯周病であっても禁煙は有効であるとされています。

禁煙は早く始めればそれだけ効果的。歯肉の血行が改善されれば見た目にも健康的な歯肉に近づけるかもしれません。



Q & A

患者さんからのご質問に
お答えします

Q: 仮歯でもさほど支障を感じません。仮歯のままでもいいでしょうか？

A: 歯を削って詰め物や被せ物をする際に、製作物ができるまでは「仮歯」を入れます。仮歯には、削った歯の保護や、隣接する歯の位置の保持、かみ合わせの維持などの役割があります。仮歯で見た目も良くなり、噛むこともできるので、治療が終わったかのように感じてしまうかもしれません。

しかし、仮歯は文字どおり「仮の歯」です。軟らかいプラスチック製で、長期の使用を前提にしていません。また、接着もしっかりしていないため、長期間使用すると、むし歯（2次齲蝕）の原因になります。なお、取れた仮歯をそのままにしていると、治療中の歯の形が変わってしまったり、その後の治療に大きな支障が出てしまうことがあります。仮歯のままで過ごさずに、正式な詰め物や被せ物を入れてください。

かむかむレシピ

小松菜とうす揚げの辛子醤油あえ

1人分
68kcal

炙ったうす揚げと辛子が
小松菜の味を引き立てます



■材料（2人分）

小松菜 1束（200g）、
うす揚げ 1枚（30g）、
だし醤油 30cc、練り辛子 3g、白いり胡麻 5g、
ゆで塩少々

■作り方

- ①小松菜は洗って茹で、2cmくらいに切る。
- ②うす揚げは金串を打って、ガス火で焦げすぎないように炙る。長さ2~3cmの千切りにする。
- ③茹でた小松菜と炙ったうす揚げを、練り辛子を溶いただし醤油で和える。
- ④盛り付ける時に、白いり胡麻をふる。

（管理栄養士・伊藤佳代子）

こどもの歯のコーナー



学校健診の目的

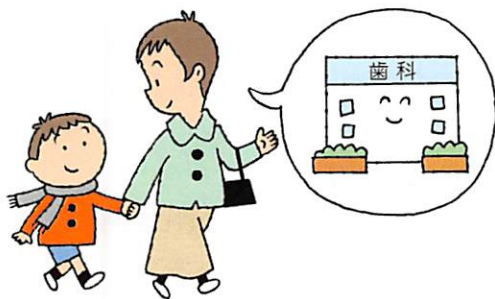
新学期になれば学校歯科健診がおこなわれます。

学校健診は病気の疑いのある子どもをスクリーニング（ふるい分け）することを主な目的としています。健診では、歯科医師が目視の範囲でむし歯の有無や歯垢の付着、歯並びなどの問題を調べ、①健康②要観察③要治療（要精密検査）——の3段階に分類。受診を促したり、学校での健康教育に活用したりしています。

医療機関での医学的な検査・診断とは異なり、学校健診はスクリーニングという性質上、さまざまな制限があります。保健室や体育館など暗くて見えづらい環境で検査することに加え、大人数を短時間でチェックすること

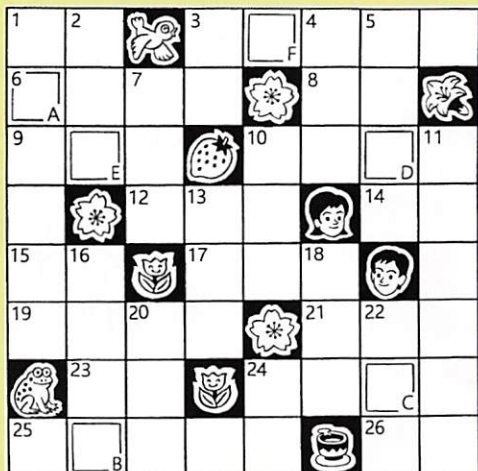
が求められます。子どもによっては歯に汚れが付着したままになっていることもあり、どうしても正確に診断するのが難しいのが現状です。

そのため、学校健診でむし歯がなくても、歯科医院でレントゲンを撮って初めてむし歯が見つかる場合や、その逆もあります。学校健診の目的や実情をご理解の上、早期発見・早期治療のために歯科医院での定期的な受診をお勧めします。



クロスワードパズル

【問題】二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？



答

A B C D E F

ヨコのカギ

- ①……省略。……同文
- ③不意打ち。人を驚かせ喜ばせること
- ⑥入場券や乗車券
- ⑧花粉症の代表的樹木
- ⑨……ムンムン。……球
- ⑩画家の仕事部屋
- ⑫精神的なゆとり。……しゃくしゃく
- ⑭おとぎ話。……法師
- ⑮座……。指定……
- ⑰相手を倒しうち負かすこと
- ⑲ハンコとも言います
- ⑳地球の一つ外側の惑星
- ㉑隣の……。ふは青い
- ㉒トランプの女王の札
- ㉓……。あかつきを覚えず
- ㉔河に住んでいる豚？

タテのカギ

- ①ピッカピカですね
- ②反対語は「否決」
- ③実家のこと。……帰り
- ④最後。……スパート。……オーダー
- ⑤この国の言葉は世界中で使われています
- ⑦……に釜を抜かれるとは油断しすぎること
- ⑩手を差し延べる。……リーチ
- ⑪小説や映画の結末部分
- ⑬失敗のもと、……大敵
- ⑮酒を飲むのをやめませ
- ⑰回り道をする
- ⑲書類などを入れて持ち歩く用具
- ㉑アウトの反対語
- ㉒……。風、……。陶

- ハガキに①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず書いて、〒556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。
- 正解者50人の方に抽選で「図書カード」を進呈します。
- 応募締め切りは2022年4月30日（消印有効）です。
- 1-2月号の答えは「クラスメート」。
- 当選は、四條畷市 石原妙子様 含む50人でした。



ウェブでも応募が可能になりました。

「大阪府歯科保険医協会 医院新聞」で検索
左記QRコードから「応募フォーム」にアクセスしてください。

ご存じですか？

子どもの歯科矯正

健康保険の適用を求める請願が国会で採択

◆全額自己負担

歯並びの問題から学校歯科健診で治療が必要と判断されても、先天性の病気を除いて、歯科矯正には健康保険が適用されません。矯正費用は高額になることが多く、全額自己負担となるため、治療をあきらめる家庭が少なくありません。

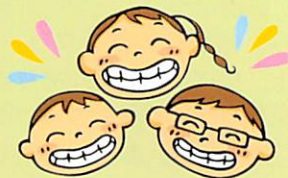
歯並びや噛み合わせの異常が指摘された子どもは▽小学生4.9%▽中学生5.2%▽高校生4.4%——に上ります（文部科学省の学校保健統計調査、2020年度）。

食べ物が十分に噛めなければ消化・吸収の効率が低下し、身体の発育に影響を及ぼすことにもつながります。見た目の問題とあわせ、子どもと保護者の大きな悩みになっています。

◆大きな一歩

そんななか、2021年の国会で「子どもの歯科矯正に保険適用を求める請願」が初めて採択されました。採択によって健康保険で矯正治療ができるようになるわけではありませんが、実現へ向けた努力義務が国に課せられることになりました。

請願の採択までには、保護者や歯科医療従事者らが全国各地で署名運動に取り組み、厚労省や国会議員への要請も繰り返し行われました。多くの市民の願いが国を動かし、保険適用へ向けた大きな一歩を踏み出しています。



衛生士だより

◆知識の多さより価値観

「デンタルIQ」という言葉をご存知でしょうか。IQという言葉からは、歯に関する知識の多さをイメージされるかもしれませんが、正しくは、その人の“歯とお口の健康への関心・意識の度合い”を示す言葉です。別の言い方をすると、「歯と口の健康についてどのくらい大切に考えているか」ということになります。

自分の歯を大切だと考えて、実践する人が「デンタルIQの高い人」です。たとえば、歯科医師や歯科衛生士といった歯科の知識が多い専門職で

デンタルIQは歯を大切に考えること

あっても、自分の歯を大切に考えていなくて、歯を大切にする習慣がないとすれば、デンタルIQは低いといえます。

歯を健康に保つには、生活習慣や日々のセルフケアが重要です。そのためには、歯の健康に関する知識も必要ですが、歯は重要であるという「価値観」を持つことが大前提になるのです。

生涯、自分の歯で食べることを目指す「8020運動」は、健康長寿における歯の役割を理解し、歯を大切にするという価値観を持つことが出発点になります。

「言いたい劇場」 小菅りや子

