

タバコを吸わないから大丈夫？

喫煙者が吸っている煙(主流煙)よりもタバコから立ち昇る煙(副流煙)に多くの有害物質が含まれています。

副流煙に含まれる化学物質の重量比率

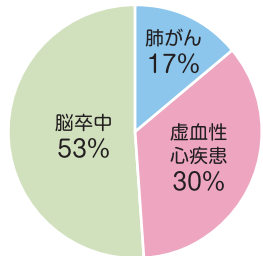
一酸化炭素 …… 主流煙の**3.4~21.4倍**
ニコチン …… 主流煙の**2.8~19.6倍**
タール …… 主流煙の**1.2~10.1倍**

出典元：「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」平成28年8月

1人の喫煙者によるタバコの煙の到達距離は直径14mの範囲に及びます。複数の喫煙者が同時に喫煙をする場合は、この直径が2~3倍になります。

出典元：「喫煙所に対する日本禁煙学会の考え方」2018年12月20日

日本では受動喫煙が原因で年間約1万5千人が死亡



受動喫煙による年間死亡数推計値

肺がん2,480人、虚血性心疾患4,460人、脳卒中8,010人、乳幼児突然死症候群70人 合計で約1万5千人

出典元：厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究 平成27年度総括・分担研究報告書」平成28年3月

タバコの誘いを断る！

喫煙と口腔の健康について理解してもらえましたか？

タバコは歯周病をはじめ身体に様々な影響を及ぼします。

その影響は自分自身だけでなく周囲の人にも及びます。

自分はもちろん、友達の健康のためにも「わたしは吸わない！」

「あなたも吸わないで！」

と言える勇気を持ちましょう。



喫煙と口腔の健康について

喫煙は、がん・循環器病(心臓病)・脳卒中・呼吸器疾患(肺気腫・喘息・COPD)など多くの病気と関連しています。

タバコの煙は最初に口腔を通過することから、口腔の健康にどのような影響を及ぼすか考えてみましょう。

加熱式タバコは紙巻きタバコより安全？

口腔にどのような問題が生じるの？

タバコを吸わないから大丈夫？



口腔にどのような問題が生じるの？

タバコの煙に含まれる有害物質は、歯面・口腔粘膜に接触することや、口腔粘膜・歯ぐき・肺から吸収されることで口腔の健康に様々な影響を及ぼします。



歯周病への影響

喫煙は歯周病に大きな影響を及ぼします。歯周病にかかりやすく、歯周病にかかった場合、重症化しやすいことが分かっています。



健康的な歯ぐき



歯周病にかかった歯ぐき

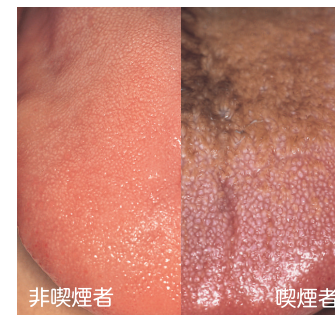
喫煙は身体の免疫を抑える作用があります。例えば、タバコに含まれる有害物質【ニコチン】は、身体を守ってくれる白血球等の働きを低下させます。歯周病にかかると歯ぐきから出血しやすくなりますが、ニコチンには血管を収縮させる働きがあるため、歯ぐきからの出血は減少します。そのため、歯周病の発症・進行に気づきにくくなります。



有害物質【タール】による色素沈着



歯への色素沈着



舌への色素沈着

様々な症状が発症するリスク



歯ぐきへのメラニン色素沈着



口腔がん(写真は歯肉がん)

写真：一般社団法人 日本ヘルスケア歯科学会提供資料

加熱式タバコは紙巻きタバコより安全？

加熱式タバコに含まれるニコチン等の有害物質の量は、紙巻きタバコとほとんど変わりません。また、加熱式タバコには特有の化学物質も含まれ、その影響も考えられることから、一概に加熱式タバコは紙巻きタバコより安全とは言い切れません。

