

タバコとお口の健康

喫煙について

タバコを吸うことで「ガン」になったり、肌が荒れたりすることはよく知られています。未成年から吸い始めると、特に体に悪いため、未成年の喫煙は法律でも禁じられています。

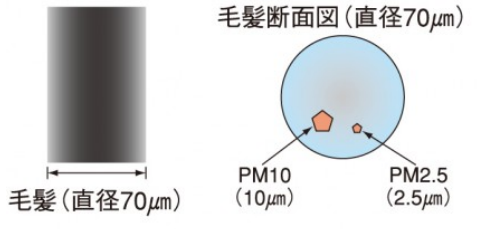
タバコの煙には、タバコのフィルターから口の中に入る**主流煙**とタバコの先から立ち上がる**副流煙**があります。

自分でタバコを吸うことを**能動喫煙**、自分ではタバコを吸わないのに副流煙を吸うことを**受動喫煙**と言います。

タバコの煙には約200種類の**有害物質**が含まれ、その内、約40種類が**発ガン物質**です。特に有害なものに、ニコチン、**タール**、一酸化炭素があります。今さわがれているPM2.5も含まれています。

主流煙より副流煙に有害物質がたくさん含まれているので、家族が吸う煙でも体に**悪影響**があります。

PM2.5(ぴーえむ・にーてんご)
直径が千分の2.5mm未満の微粒子
「微小粉じん」



毛髪断面図(直径70µm)

PM10 (10µm) PM2.5 (2.5µm)

タバコの煙の中には体に悪い**PM2.5**と呼ばれるとても小さい粒子がたくさん含まれています。粒子と共に、有害物質が肺に吸い込まれます。

タバコが口や歯に与える悪影響

タールは、ヤニとして歯に付き、息を臭くし、その上にバイ菌が付きやすくなり、むし歯や**歯周病**を悪化させます。

一酸化炭素や**ニコチン**は、血液の酸素を減らして、**歯周病**を悪化させます。受動喫煙でも同じです。その他にタバコは歯肉に黒い**メラニン色素**を沈着させたり、口のガンなどの原因になります。

写真は長い間タバコを吸っている人の口の中です。歯肉は黒ずみ、歯は真っ黒になり、舌の上も菌が増えて汚くなります。



タバコについての問題です。○か×で答えてみましょう。

- 問1 タバコを吸いだすとやめられなくなる。
問2 タバコをやめられない人は病気とみなされる。
問3 タバコを20歳から1日に20本ずつ40年間吸うと、肺ガンになる率が吸わない人の200倍高くなる。
問4 タバコを吸うと頭がすっきりして勉強ができるようになる。

問1、2、3は○が正解です。

タバコはニコチンという有害物質を体に入れる道具と考えられています。ニコチンには危険ドラッグや麻薬のように危険な作用があるため、吸いだすとやめられなくなります。

タバコをやめられない人は病気とみなされ、医療機関では、禁煙外来でタバコをやめるように指導や治療をしています。

1日の喫煙本数×喫煙年数が800に達した人は、吸わない人の200倍も肺ガンになりやすくなります。ガンの他に心臓、血管、脳、呼吸器の病気の原因になり、妊婦が喫煙すると、自然流産や、未熟児、低体重児が生まれる危険が高まります。

問4は×が正解です。

タバコを吸うと頭は働かなくなり、体力も落ちます。頭がすっきりすると感じるのはニコチン中毒になっているせいです。



タバコを吸わない人のきれいな肺



タバコを吸う人の汚れている肺

日本では年間2万人が受動喫煙で命を失っていると言われています。タバコを吸うことのメリットはひとつもありません。

今から、タバコに近寄らない、誘われても断る態度を身につけましょう。