

女性とたばこの問題

女性にとって、喫煙による「がん」「脳卒中」「心臓病」「歯周病」などの**病気のリスク**は男性と同じように高くなりますが、この他にも深刻でさまざまな影響があります。

もちろん、**受動喫煙**にも注意しなければなりません。

●妊娠や子どもに与える影響

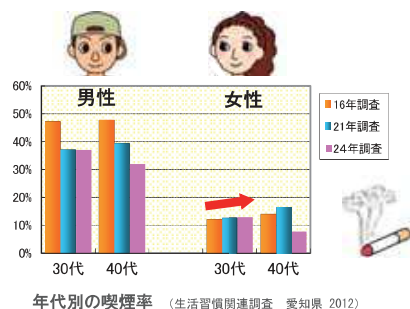
- ・女性ホルモンの減少（生理不順など）
- ・不妊症
- ・妊娠中の合併症（早産、流産など）
- ・SIDS（乳幼児突然死症候群）
- ・乳児の慢性ニコチン中毒 など

●美容に関する影響

- ・肌の老化、肌荒れ（しみ、そばかす、しわ、たるみなど）
- ・声のかすれ
- ・口臭、歯の着色、歯肉の黒ずみ など

たばこを吸う若い女性が増加！

愛知県が行った調査によると、成人の喫煙率は減少しており、特に40代男性では減少が目立ちます。一方、**女性の喫煙率**では、30代はわずかですが増加しています。



健康日本21 あいち新計画の目標

- ・妊娠中の喫煙をなくそう
- ・成人の喫煙率を減らそう

専門的サポート情報

歯周病予防

歯周ポケット内で増える歯周病菌は、セルフケアのみで抑えることはできません。歯科医師や歯科衛生士による**専門的なケアが必要です**。

かかりつけの歯科医院で、定期健診と専門的なケアを受けましょう。



禁煙治療



喫煙習慣は、「**ニコチン依存症**」という病気です。病気には治療が必要であることを、まず理解することが大切です。

妊娠をきっかけに禁煙する人もいますが、出産後しばらくして再び喫煙習慣を持つてしまう人が多いのも、やっかいな病気である証拠です。

禁煙したいが何度も失敗した、どうしてもやめられない人には、**医療機関での禁煙治療**をおすすめします。※一定の要件を満たせば健康保険が使えます。

お近くの禁煙治療医療機関の検索には、**愛知県禁煙支援医療機関データベース**をご利用ください！

禁煙サポーターズ

検索

<http://www.pref.aichi.jp/kenkotaisaku/tobacco/supporters/supporters.html>

検索例（市町村名・施設種類などを入力）



健康福祉部保健医療局健康対策課
Tel 052-954-6271（ダイヤルイン）

女性に知ってほしい

歯周病・たばこ



女性はいくつになっても若々しく美しくありたいもの。
歯周病とたばこによる女性特有の健康影響を知っていただき、
豊かで健やかな生活を過ごせるようお役立てください。



歯肉から出血しませんか?!

歯周病とは、歯肉（歯ぐき）や歯を支えている組織の病気です。
痛みなどの自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに悪くなっているケースが多いのです。

歯周病は、歯周病関連の口腔細菌（以下、**歯周病菌**といいます。）と、その産生物から成る**プラーク**（歯垢）や**歯石**が歯に付着することから始まります。

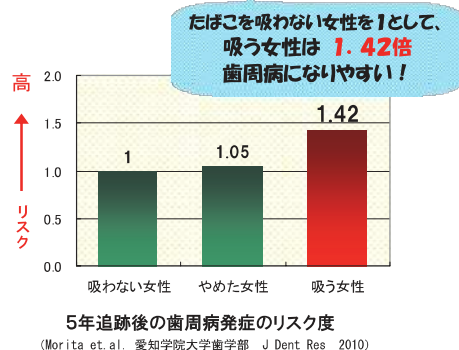
歯を失う主な原因は、「むし歯」と「歯周病」ですが、40歳を過ぎると**歯周病で歯を失う**人が増えていきます。



たばこを吸うと歯周病になりやすい

たばこを吸うと、歯周病になりやすく、悪化する速度が速く、さらに治りにくいことが明らかになっています。

たばこを吸う女性は、吸わない女性に比べて、歯周病になりやすい傾向があるという研究報告があります。



歯周病と女性ホルモン

歯周病菌の中には、**女性ホルモン**の影響で増えたり活性化する種類があります。思春期から更年期まで、女性ホルモンの分泌量によって、**女性特有のお口の症状や問題**が現れることがあります。

思春期

- 女性ホルモンの分泌が始まると、歯肉の知覚が敏感になり、急激に歯肉が腫れたり出血することがあります。
- 思春期を過ぎてても月経前に症状が出る人もいます。

妊娠

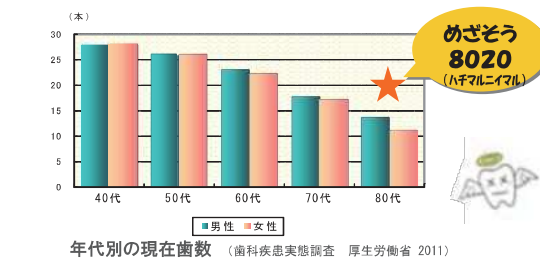
- 女性ホルモンの増加に伴い、歯周病の症状が強くなることがあります。
- つわりで歯みがきができないと症状を悪化させます。
- 歯周病が進むと出る炎症性物質によって子宮が収縮して、**早産**や**低体重児出生**のリスクが高まるとされています。

更年期

- 更年期障害のひとつとして、**口腔乾燥症（ドライマウス）**にかかる人がいます。唾液の減少によって、むし歯や歯周病が悪化したり、口臭の原因にもなります。
- 閉経後女性ホルモンの減少により、**骨粗しょう症**にかかる人が増えます。歯槽骨（歯を支える骨）の密度も低くなり、歯周病が進行しやすい状態になります。

女性は長寿…歯の命は短し

女性の平均寿命は年々延びているにも関わらず、高齢になるほど、男性より歯の本数が少ないのが現状です。
女性が生涯自分の歯でおいしく食べ、**健康長寿を実現**するためにも、**若い頃からの歯周病予防**がとても大切です。



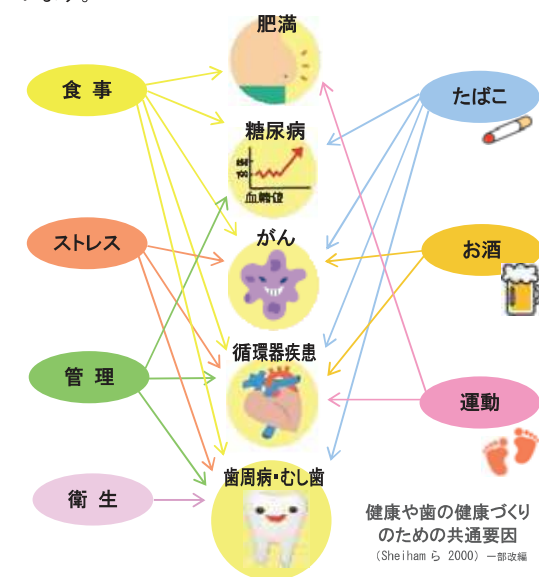
健康日本21 あいち新計画の目標
80歳で20本以上
自分の歯を持つ人を増やそう

共通生活習慣リスクと生活習慣病

近年の研究によると、歯周病が進むと出る**炎症性物質**や**歯周病菌**が、血管などを通して各臓器へ運ばれ、全身のさまざまな病気に関わっていることがわかってきています。

歯周病と関連がある（疑いが強い）とされている病気は、肥満、糖尿病、がん、循環器疾患、早産・低体重児出生、認知症、誤嚥性肺炎、骨粗しょう症などです。

よりよい生活習慣は、歯周病を含む生活習慣病を予防することができます。これを「**共通生活習慣リスク**」といいます。



歯周病予防のポイント 歯間清掃

歯周病菌は、空気を嫌う種類が多く、**歯と歯の間**や**歯周ポケット**などで増えていきます。そのため、歯周病の予防には、**歯と歯の間の清掃**が欠かせません。

