

## 第10回記念学術大会市民公開講座抄録

タバコで歯が抜ける？  
～ニコチン依存からの開放～

土屋 俊晶

新潟県保健衛生センター 国立病院機構西新潟中央病院

禁煙に対し全く無関心か、むしろ逆に禁煙の話に反発したり、癌になっても吸うと開き直る人を、禁煙に目を向かせるのは大変難しい。禁煙への最大の動機付けは、タバコの値上げで、次は明らかな体調の変化を自覚する場合であろう。タバコの害を目で確認できる口腔内変化も説得力があり、歯科診療現場で禁煙をすすめることは有効である。

タバコを止める選択肢として、死ぬまで吸う、大病してやめる、何らかのきっかけで止めるがあるが、一番賢いのは一日も早く止めることである。癌や半身麻痺などで止めるのは最悪のパターンである。

タバコは止めようと思わなければ止められないし、止めようと思ってもなかなか止められない。でも、止めたいと思えば半分禁煙に成功したといえる。私も10回は挑戦した。夢の中の夢で「また吸ってしまった」とうなされ目が覚めたものだ。

ニコチン依存の本質は、ドーパミンやセロトニンなど脳から出る満足物質やイライラを抑える物質が、タバコを吸った時ご褒美のように大量に出て、満足が完結しイライラも解消してくれるが、ニコチンが切れるとこうした脳内ホルモンがぴたりと止まり、満足感や達成感が完結せず欲求不満となり、些細なことでもストレスとなりイライラするのである。もし3ヶ月間禁煙できると、ドーパミンやセロトニンが、ニコチンなしでも出る脳に戻り、タバコを吸わなくてもイライラしなくなり、食べれば美味しく感じ、仕事が終われば「やったと!!」と満足感を味わえる脳に戻る。でも、1本吸うとまたニコチンなしでは満足を感じない強い依存状態に戻るので禁煙は難しい。

健康のために軽いタバコにしたり、喫煙本数を減らして、自己満足している場合があるが、一定量のニコチンが欲しいため、自分で吸い込む量を調整する傾向があり、軽いタバコにすると本数が増え、本数を減らすとハイピッチで根元まで吸い、肺の奥ま

で吸い込み、健康に寄与するメリットは少ない。むしろタバコのうまさや良さが際立ち、タバコ依存が強まる。

タバコ煙にはポロニュームというウランの100億倍強い放射性物質をはじめ、ほぼ70種類もの発がん物質が含まれる。タバコの発がん性はつよく、1日1箱の喫煙は毎日数枚の胸部レントゲン（1枚60マイクロシーベルト）を撮影する被曝量に匹敵するほど遺伝子を傷つけているといわれている。

タバコの煙が直接あたる部位の、口腔癌、舌癌、喉頭癌、肺癌はじめ、食道癌、膀胱癌などの発癌率を数倍から数十倍高めている。喫煙者のみならず、家族や周りの人に発がん物質を吸わせ、受動喫煙で家族の肺癌も増加している。日本人の半数が癌に罹患し、3人に1人が癌で死亡する時代で、肺癌単独でも、毎年佐渡の全人口以上の7万人近くが死亡していて、タバコを止めない限り増加していく。

日本人の死因の2番目、3番目の心臓病や脳血管障害も、喫煙習慣が大きく関係し、最近急増し死因の10番目に浮上してきた、肺気腫や慢性気管支炎といわれていた慢性閉塞性肺疾患（COPD）も喫煙が90%以上影響している。また、タバコがインスリンの働きを抑え、糖尿の増悪因子であることも最近明らかになってきた。

タバコのない社会が実現すれば、総医療費の1割3兆円は不要となり、タバコ税（2兆2千億円）よりはるかに国の財政を豊かにしてくれる。早く若者が手を出せないほどの料金にすることが大切であり、禁煙に無関心な人にはタバコ料値上げが一番の禁煙動機となる。

口腔内の疾患も、歯周病、う蝕、口腔癌・歯肉癌、前がん状態の白板症、口唇・歯肉のメラニン色素沈着、口臭、歯の着色（ヤニ）、味覚の減退、唾液性状の変化、妊娠時の喫煙も関連する口唇・口蓋裂など、歯科領域でもタバコは大きな悪影響をきたして

いる。特に歯周病は喫煙者に2～6倍多く、その原因に喫煙が末梢血管を収縮させ、酸素と栄養を歯周組織へ十分供給できず、歯もやせ歯周ポケットを大きくさせ、嫌気性菌であるジンジバリス菌などの歯周病菌や虫歯菌であるミュータンス菌の増殖を助け、歯が抜け落ちます。健康長寿の証である8020に赤信号が灯ります。また、歯周病菌は肺炎や糖尿病など全身疾患にも大きく関連しています。

禁煙で一番辛いのは3日目です。タバコを買わず、持たず、吸いたくなったら水を飲んで我慢し、1週間禁煙出来れば辛さも半減します。1度ならず何度も挑戦し、無理なら禁煙外来を利用してでも早く禁煙しましょう。60～80%が思ったより楽に禁煙できます。自分のため、家族のためです。 $410円 \times 365日 = 149,650円$ を有効に使いましょう。

毎月22日は禁煙の日です。2は水面に浮く白鳥の形で、スワン、スワンの日。2羽が寄り添うことから、喫煙者と禁煙をサポートする人（家族）を意味しています。