

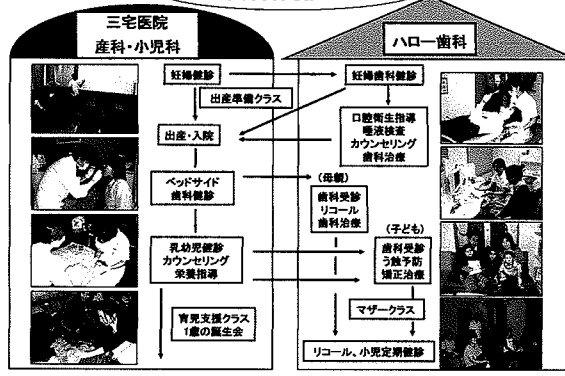
《妊娠は家族ぐるみで禁煙のチャンス》

産婦人科併設歯科医院における
禁煙支援の取り組み



医療法人緑風会 ハロー一歯科
滝川 雅之

母子歯科保健システム



赤ちゃんの笑顔を守る禁煙支援

- I) 妊産婦とタバコについて
- II) 間接喫煙の害と子どもへの影響
- III) タバコの口腔内への影響
- IV) 「産婦人科併設歯科医院における禁煙支援の取り組み」実践編

若い女性の喫煙者が増えている **女性と喫煙**

- 女性喫煙率は11.9% 20代-15.9%、30代-16.8%
この20年は11~15%で横ばい状態
- 妊婦の喫煙率は10%と10年間で約2倍に上昇(H12年調査より)
24歳以下の若い妊婦の喫煙率が非常に高い 特に10代妊婦は34.2%
- 「両親が喫煙していると子どもの喫煙を制止できない?」
母親の影響は大きい 喫煙開始年齢が低いほど強い影響が現れる
- 受動喫煙...主流煙より副流煙の方が何倍も有毒
- 喫煙でお肌の老化促進 → 女性の大敵! 喫煙者顔貌に

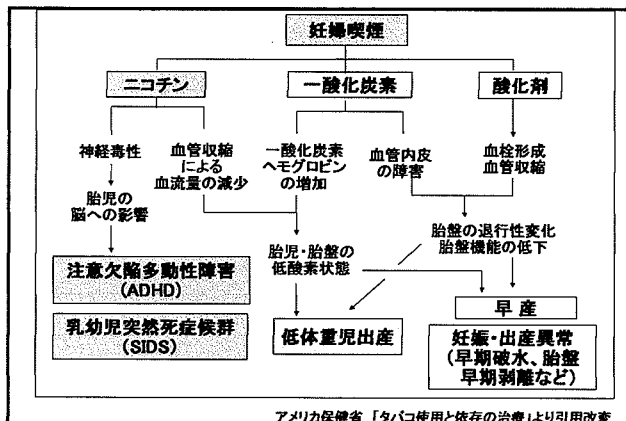


喫煙の胎児に対する影響

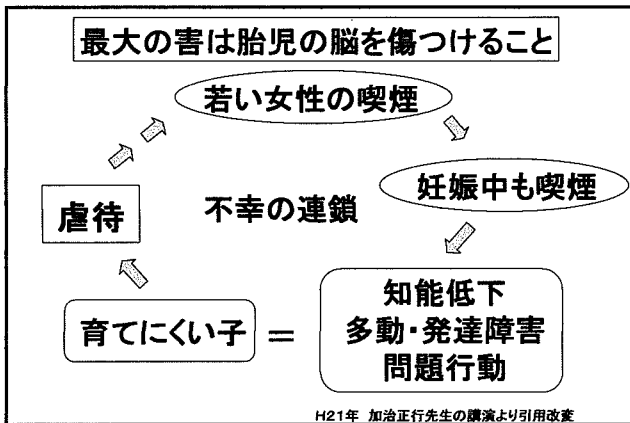
妊娠中、喫煙をしていると

- 自然流産の発生率 ...2倍
- 早産率 ...1.5倍
- 低体重児の発生率 ...2倍
- 周産期死亡率 ...1.4倍
- 小児喘息の発病率 ...2倍

他にも、子どもの身体発育、
知能発達の遅延の原因になる



アメリカ保健省「タバコ使用と依存の治療」より引用改変




喫煙の乳児に対する影響

授乳中に喫煙をしていると

母乳の分泌量は10~20%低下する。ニコチン量の多い母乳を与えられた乳児は、嘔吐・下痢・脈拍増加・落ち着きがないなどの症状が現れる。

受動喫煙の影響により、乳児突然死症候群(SIDS)の頻度は、乳児の覚醒反応を遅延するために約5倍の高率になる。



ぐったり


たばこの分煙は意味がある？

別の部屋で吸う・吸った後に換気する・空気清浄機を置くなどの分煙と自由喫煙(禁煙や分煙を一切しない)では、乳幼児の尿中のニコチンレベルに差はなく、分煙は言葉だけであまり効果はなかった。

非喫煙家庭の子どものニコチン蓄積量を1とした時の比較

室内で吸っている場合	15.09倍
台所の換気扇の下で吸う	3.23倍
ドアを開けて屋外で吸う	2.39倍
ドアを閉めて屋外で吸う	1.99倍

衣服についた煙なども無視できない



分煙??... 分けただけで効果があるでしょうか

ここまではおしっこ可


水も空気も同じ

タバコの煙は子への虐待

子どもにタバコの煙を吸わせると

- * 喘息・呼吸器疾患・中耳炎の原因に
- * 病気入院が増える
- * 身長伸びが悪くなる
- * 知能の発達が劣る
- * 成人後の発ガン率が高くなる
- * 乳幼児突然死症候群の原因に
- * 歯肉にメラニン沈着
- * むし歯が増える

〔 齶歯原性菌の増殖を促進
唾液の緩衝作用・自浄作用の低下 〕



「禁煙支援はたのしく」(高橋祐子著)より引用改変

親の喫煙は子どものむし歯に影響する!?


Alignra(2003年)の報告から

母親が喫煙者である子どもは、乳歯齶蝕を発症する危険性が2倍にも高まる!

理由として...

- ・ニコチンは齶歯細菌(ミュータンス菌)の増殖を促進する。
- ・間接喫煙により、血清中のビタミンCが減少し、う蝕細菌が増殖しやすくなる。
- ・間接喫煙により唾液の緩衝作用や自浄作用が低下する。
- ・喫煙をする母親は、齶歯細菌の母子伝播を生じやすい行動が多いため、喫煙しない母親より母子感染が多い。

「喫煙」=「ニコチン中毒」は病気です



- ・子どものほうが中毒になりやすい
- ・数週間吸っただけでも、本数が少なくても、あっという間にニコチン依存症になる

この子の将来はいかに!

(「学校の禁煙」より)

喫煙すると身体(脳)の中で何が起こるのか? 《ニコチン依存のメカニズム》

1 アセチルコリン

アセチルコリン(神経伝達物質)とレセプター(受容体)の結合によりドーパミンを放出し、快感を生む

2 ニコチン

喫煙によって摂取されたニコチンは、レセプターと結合し、ドーパミンを発生させる

渡辺勝 著「チェアースイドの禁煙支援ガイドブック」より引用

3

ニコチンの強い刺激により、レセプターが、 $\alpha^4\beta^2$ ニコチンレセプターに変性

4

$\alpha^4\beta^2$ ニコチンレセプターは、アセチルコリンと結合できなくなるため、非喫煙時はドーパミンを放出できない

- ・食後の一服は格別? → X
- ・お酒の席では ついついチェーン・スモーカーに

→ タバコさえ吸い始めなかったら、食事や宴会などの楽しい場面で、いつも幸せな気分になれるのに...

5

ドーパミンが放出されないことによって、ニコチンの離脱症状や、切望感が生まれてしまう

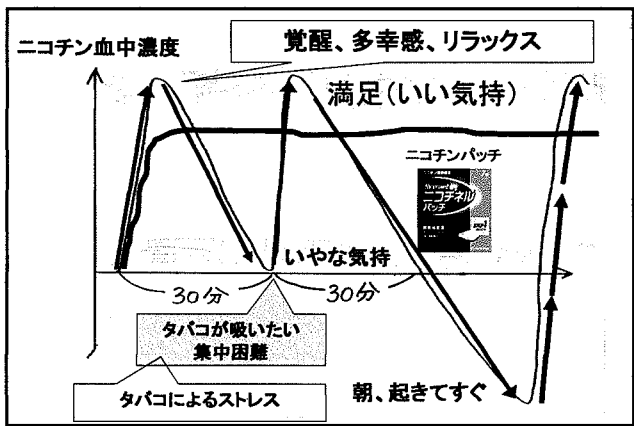
6

喫煙 → ニコチン摂取 → ドーパミンの放出 → 快感 → ニコチンを欲する → ニコチン不足 → 喫煙

ニコチン不足でイライラ、何か物足りない、不安な気持ちに

- ・タバコは全てのストレスを解消してくれる? → X
- だから私はタバコを止めたら大変

→ タバコはニコチン欠乏によるストレスのみを解消するだけ



「チャンピクス」の作用機序

①ニコチンを遮断

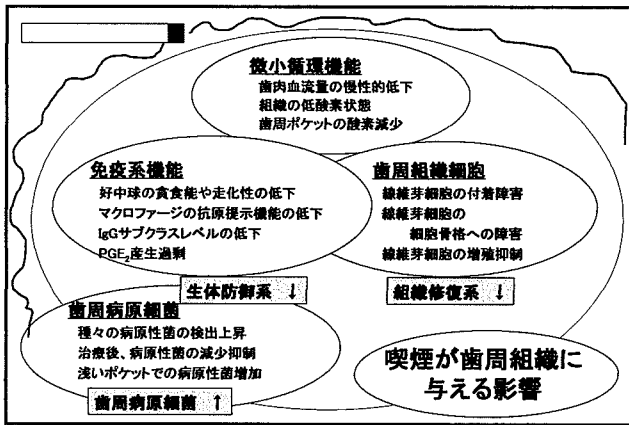
②少量のドーパミンを放出

渡辺勝 著「チェアースイドの禁煙支援ガイドブック」より引用

- ①「チャンピクス」はニコチンレセプターに結合し、ニコチンがレセプターに結合することを妨ぎ、喫煙による満足感を抑制する。
- ②同時に少量のドーパミンを放出することで、禁煙に伴う離脱症状やタバコに対する切望感を軽減する。→約5割が禁煙に成功

タバコの歯周組織への影響

- 免疫能低下** 免疫能が落ちることで歯周組織の治癒が悪くなる
- 末梢血管収縮 血流量減少** ニコチンの血管収縮作用により、歯周病特有の症状が現われにくくなる
- 組織治癒遅延** 歯面にニコチンが結合することで歯周組織の治癒が悪くなる
- 唾液緩衝能低下** 唾液の緩衝能が落ちることで、カリエスリスクが高まる

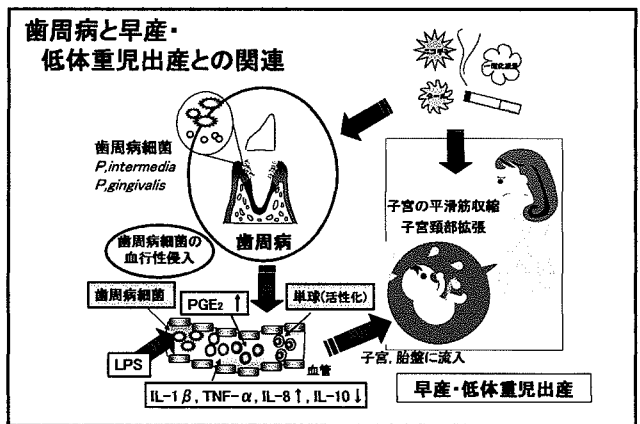
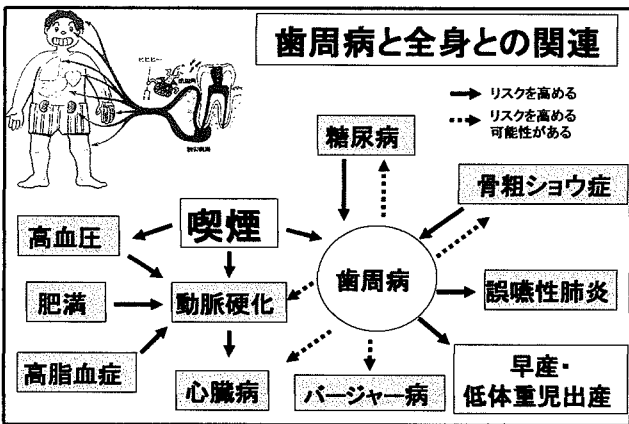


喫煙者の口腔内

石井正敏著「タバコをやめよう」より引用改変

- ・黄褐色の舌苔
- ・歯肉にメラニン沈着
- ・歯にこびりついたヤニ
- ・線維性でごつごつしたロール状の歯肉
- ・深い歯周ポケット、骨吸収(口蓋側に著明)
- ・あまり出血しない、歯周治療の反応が悪い
- ・白いこぶ状の隆起 タバコ白板症

喫煙者に歯周外科、インプラントは勧められない



皆、良い親をめざす

規則正しい生活

健康に対するモチベーションアップ!

食生活の改善

禁煙

妊娠・出産・育児

つわりで自然に禁煙
禁煙の良いきっかけ

歯科のメリット

定期健診を禁煙支援、健康支援、育児支援の場!

ハロー歯科における禁煙支援の取り組み

コンセプト
 妊娠をきっかけに禁煙をされた方が、
 出産後も喫煙を再開しないように支援を行う

取組み内容

- ① 妊産婦における喫煙の実態を把握するためのアンケート調査 → 個人での対応へ
- ② スタッフ全員がタバコの害について共通の認識を持つために院内勉強会を開催
- ③ タバコの害に関するポスターの作成、掲示

経産婦における喫煙歴に関するアンケート 1

- ① 最初にタバコを吸い始めたのは何歳の時ですか
- ② 吸い始めた原因は何ですか
- ③ 家族で喫煙している人はいましたか(独身の頃・現在)
- ④ 喫煙歴はどれくらいですか
- ⑤ 一日何本吸っていますか(妊娠前・現在)
- ⑥ 妊娠して、禁煙したのはどうしてですか
- ⑦ スムーズに禁煙できましたか
- ⑧ 禁煙症状がでた場合、どうやって乗り越えましたか
- ⑨ また、吸いだした原因は何ですか(子供が何歳の頃から吸いだしましたか)
- ⑩ 再び吸わないようにするにはどうしたらよいですか
- ⑪ 今、タバコを吸う時に気をつけていることはありますか
- ⑫ 妊娠時以外で禁煙しようと思ったことはありましたか
- ⑬ 喫煙の害についてどのように考えていますか
- ⑭ 今、喫煙している妊婦さんへ良いアドバイスがありますか

10代の頃
興味本位で喫煙

家族に喫煙者がいる
1日約20本吸っている

妊婦さんには情報提供
してもいいと思う

妊娠して悪阻でやめた
子どもの為禁煙できた

アンケート結果から
見えた喫煙者像

タバコの害について具体的に
どう悪いかわからない

出産・授乳が終わった頃
夫に1本もらい再喫煙
そのうち自分で購入するように

換気扇の下で吸う
子どもの近くで吸わない

アンケートの結果、妊娠中98%の方が禁煙している

しかし、喫煙経験のある妊婦のうち22%の方は
「将来喫煙を再開するかもしれない」と回答

タバコの害についてよく理解していない方も多い

禁煙に成功した妊婦が、出産後喫煙を再開しない為には、

- ① タバコの害についての正しい情報を提供すること
- ② 継続的に支援できる環境、信頼関係を築くこと
(→歯科における定期健診を利用する)

が大切

禁煙するとこんないいことが!!

- 1分 ニコチンやタールのダメージを回復しようと体の機能が動き始める
- 20分 収縮していた血管が元に戻り、手足の血行が良くなる。血圧・脈拍が正常値に近くなる
- 8時間 血液中の酸素濃度が正常域に戻り、血中酸素分圧が正常になって運動能力が改善
- 1日 心臓発作の確率が下がる。血圧の改善
- 2日 嗅覚と味覚が復活し始め、食事がおいしく感じられる。この頃から禁煙効果が実感できるようになる。
- 3日 ニコチンが体から完全に抜ける。気管支の収縮が取れ呼吸が楽になり、肺活量が増加し始める。

1週間 睡眠リズムが正常に戻り、熟睡できるようになる。
機能しなくなっていたアセチルコリンが復活

2週間 体全体の血液の流れが改善し、歩行が楽に
肺活量は30%回復。肌つやが改善する。

4週間 禁煙による離脱症状が軽くなり、ストレスも減る

1か月～ 咳、静脈鬱血、全身倦怠、呼吸速白が改善

9ヶ月 胃潰瘍・十二指腸潰瘍の発生率が1/3になり、感染を
起こしにくくなる。

5年 肺がんのリスクが半分になる。

10年 肺がんのリスクが非喫煙者と同程度になる。

(アメリカ肺がん協会のパンフレットより引用改変)

《 症例報告 》

妊娠を契機に禁煙したある妊婦の症例

患者: 36歳女性 妊娠5ヵ月(1人目)

初診: 平成20年10月2日

主訴: 妊婦歯科検診の希望、右上の奥歯の痛み

現病歴および経過:

・他院で半年前まで治療してもらっていたが、詰め物が欠けて痛みがあるため、産科に併設された当院を受診
・初診時、「妊娠中なのでレントゲン撮影と麻酔は使用しないで欲しい」と強く希望

・主治医に相談、「レントゲンも麻酔も大丈夫」と言われ、レントゲン撮影、麻酔も使った歯科治療を始めることに

《喫煙歴》



- ・最初にタバコを吸ったのは？ 18歳
- ・吸い始めた原因は？ 興味本位・友人が吸っていたので
最初の一本は家にあったタバコを吸った
- ・家族で喫煙している人はいましたか？ 父・兄
ご主人も喫煙(20本/日)
- ・喫煙歴は？ 11年 1日15本程度
18歳 喫煙開始
23歳 禁煙(健康のため)
30歳 再喫煙(周りタバコのおいで)
36歳 禁煙(妊娠が判明したため)

・妊娠して禁煙したのは
どうしてですか？

生まれてくる赤ちゃんのため
羊水が汚くなると聞いた

・再び吸わないためには？

子どもの事を第一に考える
自分の気持ち次第

・喫煙の害についてどう
いった事を知っていますか？

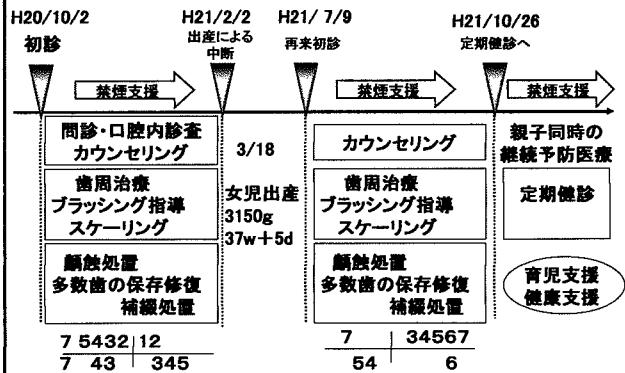
肺が汚くなる
羊水が汚くなる 副流煙

・今後は？

吸いません
(しかし、アンケートには
「将来はタバコを再開するかもしれない」
の欄に○印が…)



治療経過



今後の取り組み

① 妊産婦の喫煙経験者だけでなく、非喫煙者にも防煙、
そしてより長く口腔と身体の健康を維持してもらう為、
タバコの害について知ってもらう

・パンフレット、小冊子を作成。情報提供を通じ、特に
ご主人が喫煙者の場合には禁煙について考えてもらう

② 出産後の歯科における定期健診の継続と充実

・話しやすい環境を作り、喫煙を再開しないよう支援する
・歯科の定期健診を健康教育、育児支援の場として活用

今後の取り組み

③ 小児歯科の子ども達にもタバコの害を知ってもらう
喫煙している親には子どもに与える影響を知ってもらう

・小児歯科の診療エリアにも子ども向けの禁煙ポスター
を貼り、禁煙について親子で考えてもらう

④ 禁煙の意思がある方に対して的確な対処ができる
システム作りをする



岡山大学福クリニック
禁煙外来スタート

・禁煙外来がある医療機関への紹介
・「禁煙マラソン」などインターネットサイトの紹介

お子さんの為に父さんが禁煙されたKさんファミリー



「親が変われば、子どもが変わり
子どもが変われば、未来が変わる」

妊娠期からの禁煙、タバコに対する意識改革は、
親から子へ「タバコの害のない世界」のプレゼントです