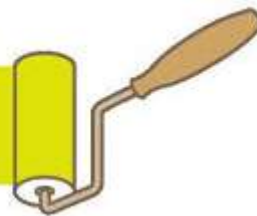


喫煙が外見に及ぼす影響



喫煙が健康上の問題を引き起こすことはよく知られていますが、外見にも大きく影響を及ぼすことは知っていますか？

早期老化

喫煙の外見に関わる害で大きな影響が出ると言われているのが肌です。喫煙者は若いうちからしわが出来る可能性が非喫煙者に比べて2～3倍にもなります。タバコを吸うと血管が細くなり、そこを通る血液は酸素不足で身体の隅々まで栄養が届かなくなります。それだけでなく喫煙動作自体が、目や口の周りにしわが刻まれる原因と考えられます。

また、タバコのもつ数百種類の化学物資が身体に入ってくることで、抵抗しようと活性酸素を大量に発生させてしまいます。その活性酸素が細胞の酸化を招きコラーゲンの生成を低下させる為、肌の弾力が失われ、しわやたるみが目立つようになります。

さらにタバコを吸うことで発生した活性酸素を除去することに、大量のビタミン C が消費されます。ビタミン C の欠乏によってもコラーゲンの生成が低下されてしまいます。

喫煙の早期老化は、日光曝露より劇的で40歳になる頃には60歳の非喫煙者と同じだけのしわが出来てしまうこともあります。

口腔衛生不良

タバコは口臭や歯・歯肉の色素沈着の原因になります。喫煙による外見の影響には「喫煙者の舌」があり、舌の上に見られる白色の点や斑を特徴とします。

タバコの煙は歯肉の感染防御能力も低下させるため、喫煙者では歯周炎（歯の周りの組織の炎症）のリスクが高まり、歯肉の腫れや歯の喪失につながる場合があります。喫煙者は非喫煙者より歯周炎を発症しやすいだけでなく、治療の効果が非喫煙者より劣る傾向があります。

また、歯科インプラントによる合併症リスクも喫煙者の方が高く、喫煙量が多いほど歯科インプラントの失敗リスクが高くなりやすいです。

歯科の問題は外見に影響を及ぼすだけでなく、発話や摂食の能力にも影響を及ぼします。このような歯科の問題が治療可能な場合でも、喫煙者は歯科受診を何度も余儀なくされることがあります。

その他の影響

乾癬

喫煙者は乾癬(鱗上皮疹を特徴とする慢性皮膚病)の発症リスクが非喫煙者の約2倍といわれています。また、喫煙者における乾癬の重症度は非喫煙者より高い傾向にあります。

にきび

喫煙者は、非喫煙者と比較して、重症度の高いニキビを高頻度に発症し、治癒までにより長い期間を要します。

頭髪へのダメージ

タバコの煙は血行低下、または毛包の DNA を損傷させます。それにより頭髪にも影響を及ぼします。その結果、頭髪の色が変わり、薄毛になり、若白髪が生えやすくなります。

手指の色素沈着

喫煙者はタバコを持つ指や爪が黄色く変色する傾向があります。

多くの喫煙者において、喫煙が外見に及ぼす影響は、禁煙を決心するうえで重要な役割を果たします。

禁煙を行うことで、がんなどの生命を脅かすリスクを低下させ、外見への蓄積的なダメージを抑止することも出来ます。