

6月4日～10日  
歯と口の健康週間

喫煙とお口の健康

5月31日～6月6日  
禁煙週間

## ご存じですか？タバコがお口の健康にも良くないってこと

喫煙により

- ・肺がんや口腔がんなどの様々ながん
  - ・脳卒中や狭心症、心筋梗塞など循環器疾患
  - ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの呼吸器疾患
  - ・糖尿病や歯周病
  - ・妊娠周産期の異常（早産、低出生体重児など）
- など、**全身へ様々な悪影響**があります。



一番最初に煙に触れるお口の中にも、以下のような様々な悪影響があります

## 1. 歯周病の増悪 ～「歯ぐきから血が・・・」に気づきにくい～

ニコチンの影響により血管収縮血が起こり、歯ぐきの抵抗力は弱くなり、歯周病が進行しやすくなります。また、歯周病の症状である「歯ぐきからの出血」が起こりにくく、歯周病が気づかないうちに重症化してしまいます。

## 2. 歯や歯肉への着色

タバコのヤニ（タール）が歯や歯ぐきに沈着し、不快な外観を作りだします。何よりもタールは有名な発がん物質です。



## 3. 口臭

タバコは歯周病の増悪因子です。喫煙により、タバコの臭いがするだけでなく、歯周病原因菌の出す臭いも口臭に加わりやすくなります。

喫煙によるお口や全身への影響を理解し、健康のために禁煙に取り組みましょう

## お口の健康を保つには・・・セルフケアが大切

## ☆セルフケアの基本は歯みがき☆

歯や歯ぐきの健康を保つために最も大切なのが、歯みがきです。『歯みがきのやり方』や『使用する歯ブラシの選択』はとても重要です。自分に合った歯ブラシを、歯科医師や歯科衛生士に選んでもらうのも良いかもしれません。



## ☆デンタルフロスで更にきれいに☆

歯と歯の間や、歯の側面、歯ぐきの中の汚れは、歯ブラシだけでは落としきれません。毎日の歯みがきに、是非デンタルフロスを取り入れましょう。



## ☆かかりつけ歯科医を上手に利用しよう☆

年に2～4回程度、歯科医院で、お口の中の汚れやみがき残し、むし歯や歯周病、子どもなら歯の生え変わりもチェック（健診）してもらいましょう。