



たばことお口の健康



一番最初に煙に触れるお口の中には、様々な悪影響があります。

…●「たばこ」は歯周組織を破壊します●……………



口臭

喫煙は唾液の量を減らします。
口の中が乾燥すると細菌が繁殖し
口臭の原因となります。



歯周病の増悪

ニコチンの血管収縮作用により
血行が悪くなり、歯ぐきに栄養や酸素が
行き届かず歯周病が悪化します。



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。



味覚の鈍麻

味覚を感じる細胞が悪影響を受け
味覚が鈍くなり、
料理の味を感じにくくなります。

お口や全身の健康を守るためには、禁煙が欠かせません。

自力で禁煙するのが難しい方は市販の禁煙補助薬を使ったり、禁煙外来を受診するとよいでしょう。

お口の健康を保つには…セルフケア＋定期健診の継続が大事！

～セルフケア～

最も大切なのは歯みがきです。
歯と歯の間の汚れは、フロスや歯間ブラシで
更にきれいに取り除きましょう。



～定期健診～

症状が進行してからでは治療に時間も費用もかかります。
かかりつけ歯科医院を作り、定期的に（年に2～4回度）

- むし歯や歯周病をチェックしてもらう
- 歯垢や歯石を取り除き、清潔な状態を保つことが大切です。

忘れないうちにさっそく予約をしましょう

受診日を決める

↓

月	日	時	分
---	---	---	---

予約をする

歯科健診を受けたい
とお伝えください

↓

--

(予約した歯科医療機関名)

健診を受ける



大分県口腔保健支援センター

(大分県福祉保健部県民健康増進課内)

☎097-506-2806

E-mail : a12240@pref.oita.lg.jp