



ご存知ですか？ たばこが歯の健康にも良くないこと

喫煙と歯周病の関係

たばこの煙の入り口となり、体の中で最初に喫煙の影響を受ける場所は口です。
口臭やヤニなどの汚れだけでなく、たばこを吸っている人は、吸っていない人と比べて歯周病にかかりやすく、悪化させやすいことがわかっています。

歯を失う原因の第1位は歯周病です！



『たばこを吸う人』は、『吸わない人』と比べて
歯周病にかかりやすい
歯周病の自覚症状が出にくい
歯周病治療の効果が出にくい



もしかしたら・・・



ぜひ、あなたも禁煙にトライ！

- おすすめPoint① **歯ぐきの状態が回復&全身の健康度アップ！**
たばこの煙や有害物質による影響が無くなると、歯を支える組織や歯ぐきの状態が回復します。また禁煙は、歯周病を含めた生活習慣病の共通した予防法です。
- おすすめPoint② **歯周病にかかりにくく、重症化しにくくなる！**
禁煙することで歯ぐきの状態が回復すると、免疫や細胞のはたらきが高まり、歯周病にかかるリスク、進行し重症化するリスクが下がります。
- おすすめPoint③ **歯周病治療の効果が上がる！**
歯ぐきや歯を支える組織の免疫や細胞のはたらきが高まると、歯周病治療の効果が上がることが明らかになっています。
ある程度進行した歯周病であっても、禁煙は有効であるといわれています。
禁煙の実行に遅いことはありません。今こそ禁煙をお勧めします！（参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報）

禁煙に挑戦する人を応援します！

健康推進課では、保健師が禁煙相談をお受けします。ぜひご相談ください。

☎ 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833



歯の健康講座

健口(けんこう)で季節の食感を楽しもう

日本には四季があり、その季節に応じて食感の良い食材が多数存在します。

食感とは、歯や舌などお口全体を含めた五感で美味しさを感じるのですが、特に歯触りは重要な要素となります。

- 春は、タケノコを天ぷらでサクッと、
 - 夏は、キュウリにもろみ味噌をつけてパリッと、
 - 秋は、ギンナンを炒ってモチリと、
 - 冬は、レンコンを薄くスライス、酢漬けでシャキシャキと、
- 何度も噛むことで、美味しさが口いっぱいに広がって、幸福な気分になります。また、食材本来の味が引き出され、

余計な味付けも必要ありません。

近年、噛むことで、歯の病気の予防、胃腸の働きの促進、肥満予防やがん予防、脳を刺激することで、認知症の予防にも効果があるなど全身の健康と密接な関係があることが解ってきました。

当たり前のことですが、噛むことは、上の歯と下の歯があって初めて成り立ちます。

歯は、きちんとケアしていないと、むし歯や歯周病に侵され、壊れたり抜けたりします。

せっかくの四季折々の食材を前に、その食感を味わえないとしたら、残念で仕方ありません。

どうか今一度、自分のお口は大丈夫か、かかりつけ歯科医院で健診を受け、しっかりとケアを行ってください。

そして、健やかなお口で季節の食感を楽しみ、健口に過ぎしましょう。

(海部歯科医師会)