

たばこは 健口の大敵です!

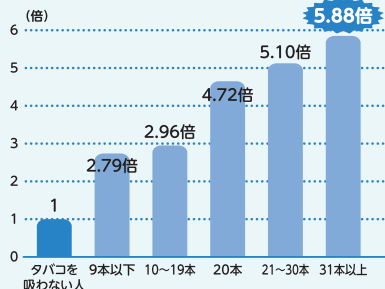
たばこと歯周病

歯周病は進行すると歯が抜けてしまう恐ろしい病気です。たばこを吸っていると、歯周病の初期のサインを見逃しがちです。その上、歯周病が悪化しやすいので、歯を失うリスクが高くなります。



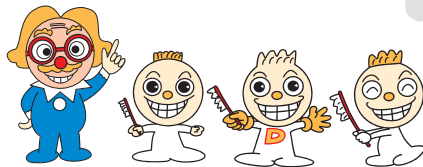
ヘビースモーカーは、 歯周病になりやすい

●1日あたりの喫煙本数と歯周病の関係



※タバコを吸わない人を1とした場合の歯周病になりやすさ

(NHANESⅢ:Tomaer&Asma,2000)



©2000やなせたかし/高知県

[発行・編集]

高知県健康政策部 健康長寿政策課

〒780-8570 高知県高知市丸ノ内1丁目2番20号

TEL.088-823-9675 FAX.088-823-9137

一般社団法人 高知県歯科医師会

〒780-0850 高知県高知市丸ノ内1丁目7番45号

総合あんしんセンター2F

TEL.088-824-3400 FAX.088-872-8011

〇〇〇で歯が抜けるってほんと？



高知家の健口



たばこが関わる 症状・病気

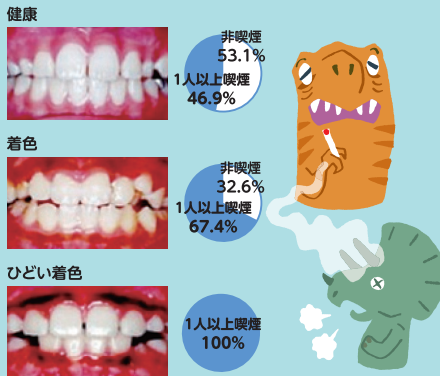
- 脳** 脳の血流減少、学習能力の低下
脳梗塞、くも膜下出血
ニコチン依存症
- 目** 白内障
- 喉** 咽頭がん、喉頭がん
- 口** 口腔がん、歯周病、口臭
- 肺** 肺がん、肺炎腫、気管支炎
- 心臓** 心筋梗塞
- 胃** 胃潰瘍、十二指腸の潰瘍
- 出産** 早産・低体重児出産
- 顔** しみ・しわ
- 手足** 血行障害



家族に喫煙者がいると…

子どもの歯肉に黒ずみ(歯肉メラニン色素沈着)が見られることがあります。家庭内での受動喫煙が原因のひとつであると言われておりますので、**子どものためにも禁煙しましょう。**

小学生の歯肉の黒ずみと家族の喫煙



禁煙すると…

- ① 歯周病がよくなる
 - ② 口臭が少なくなる
 - ③ 食事が美味しくなる
 - ④ 咳や痰が出にくくなる
 - ⑤ がんの心配が減る
 - ⑥ 肌の艶や化粧のノリがよくなる
 - ⑦ 衣服や髪にたばこの臭い that つかなくなる
 - ⑧ 月々のたばこ代がいらなくなる
 - ⑨ 家族や周囲の人が喜んでくれる
- 等々、良いことが色々あります。



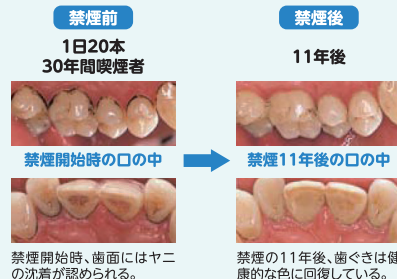
さあ!禁煙をはじめよう!

- ① 何のために禁煙をするのか明確で強い意志をもつ。
- ② 周囲の環境をととのえ、協力できる仲間づくりをする。
- ③ 吸いたい気持ちを発散させる方法を考える。
- ④ 専門家による禁煙サポート(カウンセリングとニコチン代替療法)を受ける。

禁煙の
コツ



禁煙に成功した人のお口の中、 比べて見てください!



非喫煙者に比べた 長期間喫煙者のがんによる死亡率(男性)

口腔がん	2.9倍	咽頭がん	32.5倍
食道がん	2.2倍	すい臓がん	1.6倍
肺がん	4.5倍	膀胱がん	1.6倍
肝臓がん	3.1倍	子宮がん(女性)	1.6倍
胃がん(女性)	1.4倍		

(原典:平山雄/喫煙と死亡率1988)

禁煙治療に保険が使える医療機関

- 県内の禁煙外来の一覧はコチラから

日本禁煙学会 高知 **検索**

http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=39
(NPO法人日本禁煙学会のホームページ)



禁煙をして、健口を守るんじや!