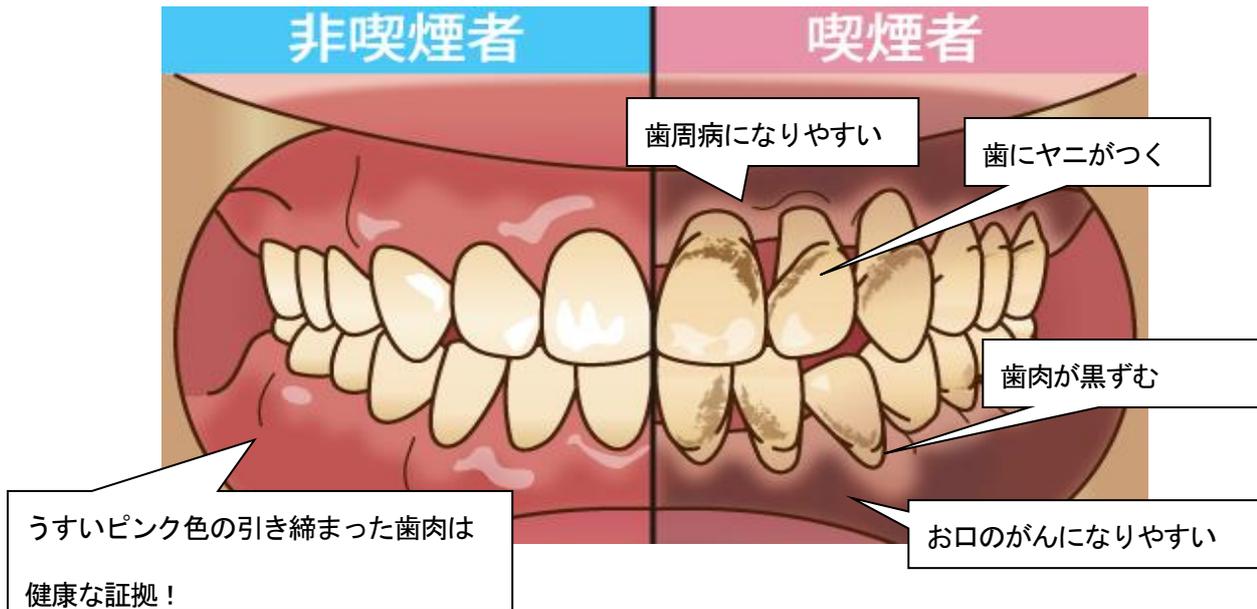




「歯なし」になる前に、知っておいてほしい！

## たばこが与えるお口への影響

たばこは「におい」だけでなく、歯や歯肉、粘膜に直接影響があり、自分の目でみることができる、からだへの影響です。



### ★ 歯みがきはしているのに、歯周病になりやすいのはなぜ？

- ① ニコチンの影響で血管が収縮するため、歯肉の腫れや歯みがきの時に出血がなく、自覚症状がでない。
- ② 細菌に対する抵抗力がなくなり、歯周病が進行しやすい。
- ③ たばこのヤニがつくことで、<sup>しこう</sup>歯垢（ネバネバした汚れ）が付きやすい。
- ④ だ液の分泌が減り、自浄作用が悪くなる。

### ★ 女性の方が歯を失いやすい??

一般的に、一日の歯みがきの回数が多いのは女性。

しかし、女性ホルモンの影響を受け、歯周病になりやすく、進行しやすいと言われています。喫煙していると、さらに危険度がアップ!!

生涯、健康な歯でいるために今から歯周病予防を意識しましょう。



## ★ 今から禁煙しても手遅れ？

禁煙すると、ニコチンの血管収縮作用がなくなり、歯周病の進行が緩やかになります。

歯肉炎を起こしていると、歯肉から出血しますが、セルフケアだけでも出血が減少し、口臭や口の中の粘つきも改善していきます。あきらめは禁物です。



## ★ ちょっと一服、その前に・・・

ガムや飴などに含まれるキシリトールは、むし歯の原因の酸をださない甘味料で、また唾液の分泌を促し、口の中を潤すことにつながります。たばこを吸うかわりに、キシリトールのガムでリフレッシュしませんか？



## ～「かかりつけ歯科医」を持つことのススメ～

歯周病はどんなに上手に歯みがきができていても、日頃の歯みがきだけで予防することは難しい病気です。

痛くなってからでは遅い！かかりつけの歯科医院で定期的に検診を受け健口<sup>けんこう</sup>チェックをしてもらいましょう。



### 行ってみたら、よかったポイント！



- たばこのヤニがきれいになった→ **見た目がよくなる。汚れが付きにくくなる**
- 歯石（固く付着した歯垢）をとってもらった→ **歯周病の原因がなくなる**
- 歯周病の進行状況が分かった→ **早期に治療し、進行を抑えられる**
- 口の中の異変に気付いてもらえた→ **自分ではわからなかった病気の発見につながる**

喫煙していなくても、長期間の受動喫煙で同様の症状がでることがあります。

喫煙する時は、周りの人に吸わせない配慮を忘れずに。

吸わない人は、たばこの煙を吸わない行動を！

【問合せ先】 平塚市健康課（保健センター） 歯科衛生士

電話 55-2111