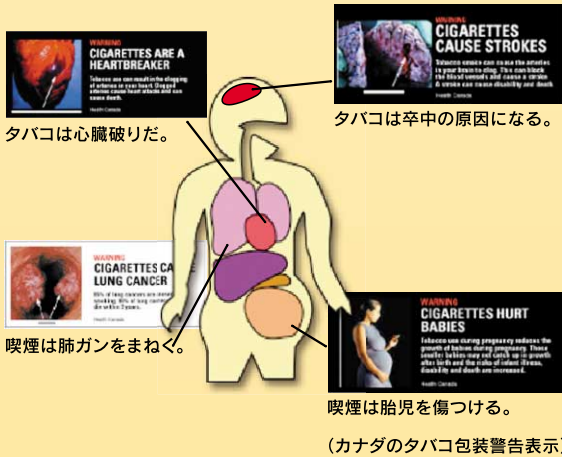


## 喫煙の健康への影響

タバコはガン、心筋梗塞、脳血管疾患といった病気にかかる危険度を高めます。また、女性が妊娠中に喫煙すると早産や低体重児出産の危険性が2～3倍に高まります。タバコが関係して死亡する人の数は、日本では年間10万人といわれています。



## 受動喫煙による家族への影響

タバコは吸っている人が直接吸い込む主流煙よりも、その周りの人が間接的に吸い込む副流煙の方が毒性が強く、夫が1日にタバコを20本以上吸う家庭では、妻の肺ガン死亡率が吸わない家庭の約2倍になります。



僕たちに毒を盛らないで!

(カナダのタバコ包装警告表示)

## 喫煙の口腔への影響

- ① 歯や歯ぐきが黒くなる。  
ヤニが歯に付着し、歯ぐきのメラニン色素が濃くなり、口の中が黒くみえます。
- ② 歯周病にかかりやすい。  
歯ぐきの血流が悪くなり、免疫力も低下するので、歯周病が進行しやすくなります。
- ③ 口の中にガンが発生する危険性が高くなる。  
タバコによるガンの死亡率では、ベスト5を喉頭ガン、肺ガン、咽頭ガン、口腔ガン、食道ガンが占めることから、煙の入り口に近い部位が影響を受けやすいことがわかります。



喫煙は歯周病やガンを引き起こす。

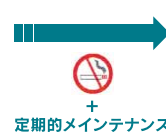
(カナダのタバコ包装警告表示)

## 歯石除去とあわせて禁煙を!!

歯科医院での歯石除去と定期的なお口のメンテナンスにあわせて禁煙を行った結果、見違えるほどきれいになりました。

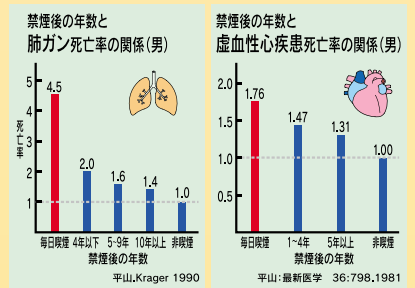


歯石除去前



## 禁煙するとこんなに良いことがあります

- ① 健康回復  
目覚めがさわやかで、せきやたんも止まり、口の中がさっぱりして食べ物がおいしくなります。まわりの人から口臭がするといわれなくなります。
- ② 周りの人が幸せになる  
カーテンや衣類、車内などについたいやなタバコの煙の臭いに悩まされなくなり、寝たばこによる火事の心配もなくなります。
- ③ 病気のリスクが下がる  
タバコを止めるとガンや心臓病などで死亡する確率が、年々減少します。副流煙による家族や他人への健康被害も減少します。



- ④ お金が節約できる

1日2箱、1年間でタバコに使う費用は約20万円。タバコを吸わなければ30年間で約600万円が「煙となって消える」ことはありません。また、タバコを吸う人の生命保険料は、吸わない人より約20～30%割高になります。

### <禁煙で節約できる金額>

1日.....約500円  
1年.....約20万円  
10年.....約200万円  
30年.....約600万円



## では、禁煙はどうやってやるの？

### ① まず、禁煙への誘導

禁煙指導用パンフレット等を利用し、喫煙による健康への悪影響と禁煙で得られるメリットを理解していただいて、禁煙に対する関心を持ってもらいます。歯科医師は禁煙のための具体的な情報を提供します。

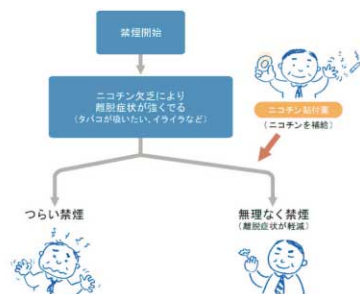


### ② そして、禁煙の準備と実行

禁煙を決心したら、身の回りのタバコに関連した品物を処分して、禁煙を始めましょう。歯科医院でヤニや歯石を取ってからすっきりとした気分で始めるのもいいでしょう。

### ③ その上、ニコチン置換法の併用

ニコチン依存度が高い方の場合、禁断症状が強く出てしまい(ニコチン離脱症状)、再び、タバコを吸ってしまうことがあります。この症状を和らげる方法として、禁煙補助剤(ニコチンガム、ニコチンパッド)を利用すると効果的です。これら補助剤は薬局、ドラッグストアで購入することが可能です。歯科医師もこれらアドバイスをしております。(ただし、ニコチン依存症が特に強度の方の場合、禁煙外来を紹介して、医師による禁煙指導、飲み薬を処方されることもあります。)



パルティスファーマ株式会社

## 歯医者さんでお口すっきり!! 気軽に禁煙してみませんか？

タバコはやめたいけどなかなか禁煙できない。かといって、病院に行ってまで禁煙するほどでもないと思っている愛煙家の方は、非常に多いと思われます。

そこで、タバコの影響が目に見えて分かる歯医者さんに、歯に付いたタバコのヤニを取ってもらうついでに禁煙指導もしてもらえたら、一石二鳥というものです。

佐賀県歯科医師会では、禁煙指導を推進している歯科医院を紹介いたします。

この機会にぜひ、歯科医院でお口の中をきれいにして、禁煙をしてみたいはいかがですか。



パルティスファーマ株式会社

歯医者さんでヤニをとってすっきりしたら禁煙準備

お問い合わせは

社団法人 佐賀県歯科医師会

〒840-0045 佐賀県佐賀市西田代 2-5-24

TEL(0952)25-2291

FAX(0952)22-7586

URL <http://www.saga-dental.or.jp>

## がばいおいしか!3

皆さんのお口の健康を守るために

～歯医者さんに気軽に  
禁煙相談してみませんか～



タバコはいろいろな悪影響を体に及ぼします。特にタバコの煙の最初の入り口である口の中は、ヤニの沈着、歯周病の重症化、口腔ガンの発生など影響を受けやすい場所です。

口の中は禁煙での変化が目に見えやすいため、歯科医師は禁煙を勧めやすい立場にあります。

佐賀県歯科医師会では、働く皆さんのお口の健康を守るために、歯科医院における、お口のクリーニングと禁煙指導を推進しています。

社団法人 佐賀県歯科医師会