

6月4日～10日  
歯と口の健康週間

## 喫煙とお口の健康

5月31日～6月6日  
禁煙週間

### ご存じですか？タバコがお口の健康にも良くないことを

#### 1. 歯周病の増悪に気づきにくい

ニコチンの影響により血管収縮が起こり、歯ぐきの抵抗力は弱くなって、歯周病が進行しやすくなります。また、歯周病の症状である「歯ぐきからの出血」が起こりにくく、歯周病が気づかないうちに重症化してしまいます。

#### 2. 歯や歯肉への着色

タバコのヤニ（タール）が歯や歯ぐきに沈着し、不快な外観を作ります。

#### 3. 口臭

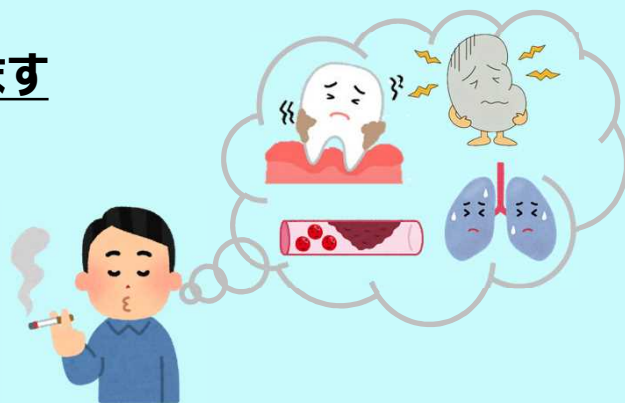
喫煙により、タバコの臭いだけでなく、歯周病原菌の出す臭いも口臭に加わりやすくなります。

### さらに喫煙はお口だけでなく、 全身に様々な悪影響があります

喫煙により

- ・肺がんや口腔がんなどの様々ながん
- ・脳卒中や狭心症、心筋梗塞など循環器疾患
- ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの呼吸器疾患
- ・糖尿病や歯周病
- ・妊娠周産期の異常（早産、低出生体重児など）

など、**全身に様々な悪影響**があります。



**喫煙によるお口や全身への影響を理解し、健康のために禁煙に取り組みましょう**

### 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！！



日々の  
セルフケア

定期健診

- ・むし歯や歯周病の  
**チェック**
- ・歯垢や歯石を取り除き  
**清潔な状態**に

半年～1年に  
1回は定期健診を!!

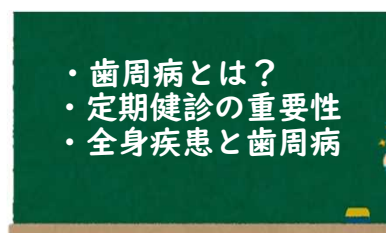
歯と歯の間の汚れは、**フロス**や**歯間ブラシ**で更にきれいに取り除きましょう。

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。かかりつけ歯科医を持ち、**定期的**に歯科医院を受診しましょう。

### ご希望に応じて出前講座を行います！

働く世代のお口に対する意識を高めるため、お口の健康に関する出前講座を行っております。事業所ぐるみでのお口の健康づくりにぜひご活用ください！

- 〈内容〉 歯科の講話 + 歯周病リスク検査
- 〈対象〉 希望する事業所
- 〈時間〉 1時間程度 〈費用〉 無料



- ・ 歯周病とは？
- ・ 定期健診の重要性
- ・ 全身疾患と歯周病

