

喫煙とお口の健康

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、不快な外観を作りだします。

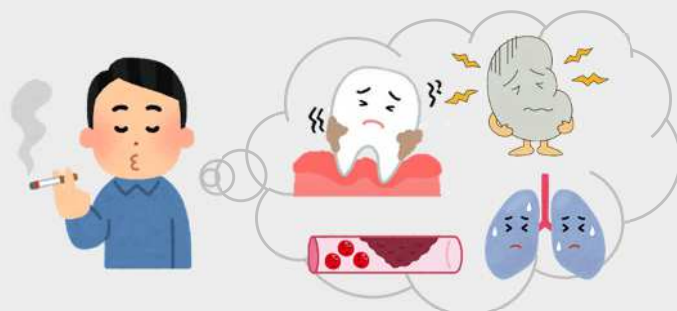
3. 口臭

喫煙により、タバコの臭いがするだけでなく、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！！



- ・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!!

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



健康経営認定事業所を目指そう！

毎年12月～1月頃にご提出いただく実績報告書をもとに認定審査を行っています。今年度新体制になった事業所もあると思います。今一度、認定項目についてご確認ください！
 ※添付した実績報告書は令和7年度分です。

認定基準

- ① 健診及び有所見者への対応
 - ・従業員の健康診断受診率及び、健康診断の結果把握100%
- ② 事業主による主導的な健康づくりの推進
 - ・宣言書の掲示、健康リスクの把握と対策の検討等
- ③ 受動喫煙防止対策
 - ・事業所建物内禁煙又は敷地内禁煙の実施
- ④ 健康情報の定期提供
 - ・最低月1回の健康情報の社員への提供
- ⑤ 事業所ぐるみの健康増進の取り組み
 - ・健康アプリあるとっくの活用、ラジオ体操等



まずは、登録！
ステップ1

次に実践！
ステップ2

目指そう！認定
ステップ3

【お問合せ】 大分県県民健康増進課
TEL:097-506-2777