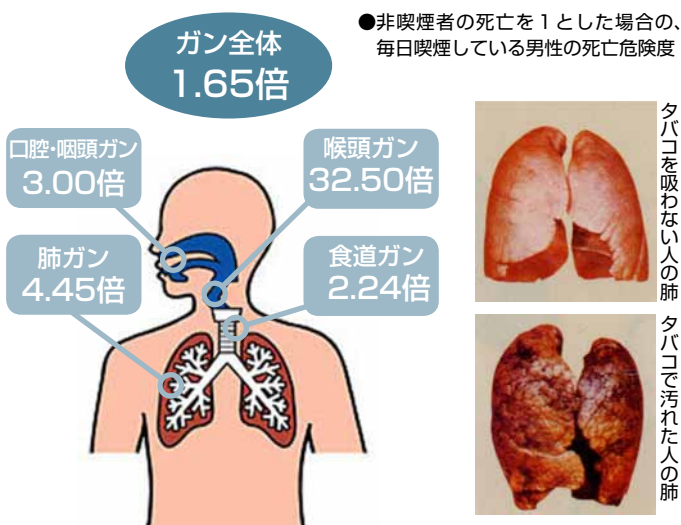


たばこが歯と口腔に与える影響

たばこは、全身のさまざまな病気の原因になりますが、歯と口腔の健康にも大きな影響を与えます。まず口腔・咽喉がんの発生率が3倍になるほか、歯周病（歯ぐきの病気）にかかる率も高まり、しかも重症に進行する率が5～7倍になるというデータもあります。さらに口臭の原因になったり、歯を汚したり、味を感じる味らいを刺激して食べものの味わいを妨げる原因になったりします。

毎日の喫煙によるがんの死亡危険度



6月4日～6月10日は歯の衛生週間です

禁煙しませんか？ —たばこから守る歯と口腔の健康—

NO 256 保健師・歯科衛生士・栄養士です

たばこが危険因子となる病気

たばこは発がんの原因になるばかりでなく、身体にさまざまな悪影響を及ぼし、すべての生活習慣病の危険因子にあげられています。下記のほか、慢性気管支炎や気管支喘息などの呼吸器系の病気や、胃潰瘍、十二指腸潰瘍などの消化器系の病気にかかる率も高めています。

がん	高血圧
虚血性心疾患※1	糖尿病
脳血管障害※2	骨粗鬆症
動脈硬化	歯周病

※1 狭心症、心筋梗塞

※2 脳卒中、脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血

乳がん・子宮がん 『無料検診』のご案内

昨年度から、特定の年齢の方々に
対する「がん検診無料クーポン券の
配布」が始まっています。

*対象者には5月末に個別に検診の
案内を送りました。

1. 対象者

昨年4月2日から今年4月1日までの間に下記の年齢になった女性

- 「乳がん」検診無料
40歳・45歳・50歳・55歳・60歳
- 「子宮頸がん」検診無料

2. 実施期間

平成22年6月1日～
平成23年1月31日（8ヶ月間）

3. 実施医療機関

個別に郵送した案内文をご覧になり、個人で予約をしてから受診してください。

毎日の喫煙によるがんの死亡危険度

なかなかたばこがやめられないのは、たばこに含まれるニコチンに対する精神的な依存が形成されるニコチン依存症になるからです。喫煙者の約40%がニコチン依存症といわれています。禁煙に失敗しても気にせず、何度でも挑戦しましょう。

④禁煙をサポートしてもらう

- ・病院や医院の禁煙外来を受診する。
- ・電話やインターネットを利用して専門家に相談する。

⑤禁煙のメリットをイメージする

- ・さまざまな病気にかかりにくくなる。
- ・顔色がよくなる。
- ・食べものがおいしくなる。
- ・口臭がなくなる。
- ・歯周病にかかったり、進行させる危険性が減る。
- ・家族が喜ぶ
- ・たばこ代が節約できる。

①自分の意思を確認する

- ・節煙から始めるのではなく、最初から禁煙をめざす。
- ・『禁煙しよう』という気持ちを最後まで維持する。

②まわりの環境を整える

- ・周囲にたばこ、ライター、灰皿などをおかない。
- ・家庭や職場に禁煙を宣言する。
- ・周囲の喫煙者によびかけ、禁煙仲間を増やす。

③たばこにかわるものを考える

- ・冷たい水や熱いお茶を飲む。
- ・歯をみがく。
- ・シュガーレスガムをかむ。
- ・体操などでからだを動かす。
- ・専門医の指導を受け、ニコチンガムやニコチンパッチを利用する。

健康に関する質問やご相談は、下記まで
役場 福祉保健課 健康推進係
☎62-2307