



## 喫煙と歯周病の関係

歯周病は、歯と歯肉の境目に付いた歯垢(プラーク)の中の細菌によって、歯肉が炎症を起こし歯を支えている骨が破壊され、歯が抜けてしまう病気です。

口は、体の中で最初に喫煙の影響を受ける部分です。タバコの煙や成分は口の中に入ると粘膜や歯ぐきから吸収され、血管が収縮し、歯ぐきの血流量を減少させます。



### 喫煙すると...

#### 歯周病

喫煙者の歯肉は固く、炎症を起こしても出血や腫れが現れにくいので、歯周病になっても気付かずに進行しています。喫煙者は非喫煙者より3倍歯周病にかかりやすく、2倍も多く歯を失っているという報告があります。

#### 歯や歯肉が黒くなる

ヤニで歯が汚れ、メラニン色素沈着で歯ぐきが黒くなり口臭がします。また、受動喫煙により、子どもの歯肉へのメラニン色素沈着のリスクが高くなります。

#### 唾液の減少

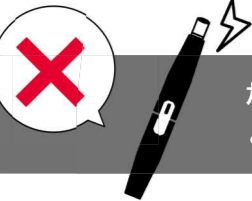
口腔乾燥を起こし、むし歯になりやすくなります。

#### 味覚の鈍麻

舌苔が味覚を感じる部分を覆い、味を感じにくくなります。

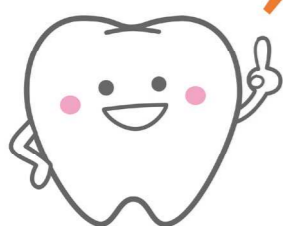
#### 口腔がん

舌や歯肉にできるがんの発症リスクを高めます。



加熱式タバコであってもニコチンなどの有害物質の量は、紙巻タバコとほとんど変わらないので影響は同じです。

### さあ！明日から禁煙を！



禁煙すると、口臭が減り食事がおいしくなるだけでなく、口腔がんなどのさまざまな疾患のリスクを下げる、歯周病にかかりにくくなるなどたくさんの利点があります。

## こんにちは食改さん!

～赤平市食生活改善推進協議会～

食生活の普及啓発活動をボランティアで行なっている団体「食生活改善推進協議会」を紹介します。「食改さん」や「ヘルスマイト」という愛称で活躍しています。



赤平市の食生活改善推進協議会は平成11年に設立し、令和5年で25年目となりました。設立当初は30名程いた会員も現在は11名となってしまいましたが、食を通じた健康づくりの担い手として精力的に活動しています。



活動は、栄養バランスの良い食事の提供や減塩などの伝達を行なっています。近年はコロナの影響によりおすすめ食材の普及活動を中心に実施し、料理レシピや食材の配布を行なっています。食改さんは、今後も町内会や老人クラブ、サークルなどに対して、地域の健康を守るための食生活の普及活動を実施します。



依頼があれば市内どこでも伺いますので、お近くの食改さんや健康づくり推進係(☎32-5665)までご連絡ください!



誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら健康について楽しくお話しませんか。

- 日時 2月8日(木) 14:00~15:30
- 場所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
- テーマ 野菜、足りてますか? 30秒で野菜摂取量を測定 Let's ベジチェック!