

# たるみ歯科通信

2017年11月号 No.83

こんにちは♪ 歯科衛生士の大西です。

先月、たるみのスタッフ総勢 12 人で「日本ヘルスケア学会」に参加しました。学んだことを日々の診療に活かせるようにこれからも頑張っていきます！

さて、今回の通信は「タバコの害」についてお話しします。

タバコは身体にいろいろな影響を及ぼしますが、特にタバコの煙が最初に通るお口の中はとても悪い影響を受けます。そこで、タバコがお口に与える悪影響について今一度お伝えします。



## 煙に含まれる三大有害物質

ニコチン

一酸化炭素

タール

- ・ **ニコチン**には「**血管収縮作用**」があり、血行が悪くなって歯周病が進行しやすいのですが、歯ぐきからの出血が減るので、進行に気づきにくいです。さらに「**依存性**」があるのでタバコをなかなかやめることができません。
- ・ **一酸化炭素**はニコチンと同様に体を酸欠状態にするので、「**免疫力が低下**」して、歯ぐきが歯周病原菌の攻撃を受けやすくなります。
- ・ **タール**(ヤニ)は歯の表面にザラザラに付着するので、その周囲に歯垢が付きやすくなります。さらにタールは「**発ガン性物質**」なので、呼吸器にも大きなダメージを与えます。

## 電子タバコ

最近増えているのが火を使わない電子タバコ。

「これなら大丈夫！」

と思っている方は多いのではないのでしょうか？



確かに、電子タバコには発ガン性物質のタールは入っていませんが・・・、通常の紙巻きタバコと同程度の**ニコチン**は含まれています。

→ 「害がない」と信じて使用していると、その安心感とニコチンの依存作用により、**やめられなくなる人が多いのが現状**です。

煙がなくても、臭いが少なくても「**受動喫煙**」は起こります。

吐き出す息に有害物質が含まれていますので**周りの人にも害**があります。

発売されてまだ日が浅いので、全身への影響はまだ何とも言えませんが、少なくとも、お口の中に悪い影響を及ぼすことは確かです。

**結論) 電子タバコもオススメすることができません！**

タバコは「**百害あって一利なし**」です。  
歯周病の予防だけでなく、健康的な生活を送るためにも  
喫煙者の皆様、ぜひ禁煙を！

## お知らせ

- ◇ 院内研修のため **17日(金曜)午前** は **休診** と致します。
- ◇ いい歯の日キャンペーン開催中！**チェックアップ商品 10% off** です！(18日まで)