

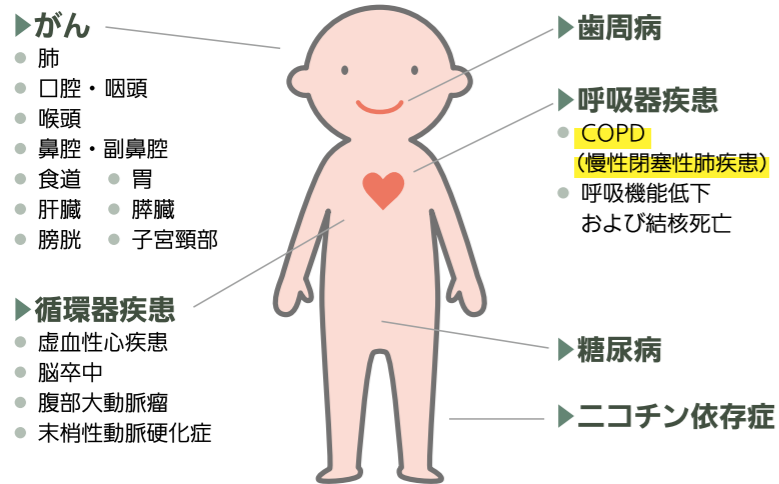
たばこ

あなたと周りの人のために今こそ禁煙

たばこは、日本人の病気と死亡の最大の原因です。たばこによる健康被害は喫煙者だけでなく、たばこの煙を吸わされる(受動喫煙)周囲の人への影響も深刻です。自分自身や大切な周囲の人のために、禁煙や受動喫煙の防止に取り組みましょう。

全身をむしばむ たばこの害

出典：厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」



シーオーピーディー
COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか？

長年の喫煙が主な原因で肺や気管支の組織が壊れ、呼吸がうまくできなくなる病気です。咳や痰、息切れなどの症状があります。肺機能は一度壊れると元に戻らず、重症化すると酸素吸入が必要になります。禁煙や早めの予防が大切です。

*未成年の喫煙は、肺がんなどの健康被害が大きく、年齢が若いほどニコチン依存症になりやすいため、喫煙防止教育が重要です。

こんなに怖い 受動喫煙

たばこを吸わない人がたばこの煙を吸わされることによりおこる受動喫煙は、様々な健康被害をもたらします。たばこの先から出る煙(副流煙)の方が、有害物質が多く含まれています。

- 妊婦：低出生体重児など
- 子ども：乳児では乳幼児突然死症候群(SIDS) 小児ではぜん息
- 大人：肺がん、循環器疾患(虚血性心疾患、脳卒中)

たばこの正体

たばこの煙には約5,300種類の化学物質、約70種類以上の発がん物質が含まれています。中でもニコチン、タール、一酸化炭素はたばこの煙に含まれる代表的な有害物質です。



思い切って禁煙にチャレンジ！

なぜ、なかなかやめられない？

たばこに含まれているニコチンには依存性があります。たばこを吸うとニコチンが数秒で脳に到達し、快感を生じさせるドーパミンを過剰に放出させ、またたばこを吸いたいという強い欲求にかられます。この依存性が自分の意志だけの禁煙を難しくさせています。

禁煙の方法いろいろ

- 自分で禁煙する
- 薬局・薬店で買える禁煙補助剤を利用する
- 医療機関で医師の指示のもと禁煙治療を受ける

禁煙外来

禁煙外来での禁煙治療費は、一定の条件を満たす場合、健康保険を適用して負担を軽くすることができます。また、より確実に禁煙に取り組むことができます。

*目黒区内の禁煙外来一覧を目黒区のホームページで紹介しています。



歯・口腔

ハチ マル ニイ マル 8020運動に取り組もう

いつまでも自分の歯でおいしく食べるために「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動を、8020運動といいます。成人の歯は親知らずを含め32本ですが、20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足できるといわれています。

生涯自分の歯でおいしく食べよう

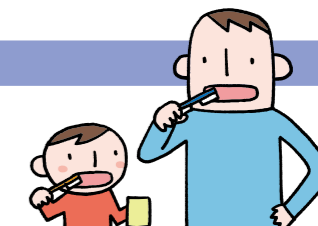
歯があるとこんなにいい！

- 消化吸収がよくなる
- 肥満を防ぐ
- 抵抗力が高まる
- 発音ははっきり、表情豊かに
- 脳の働きの活性化

*入れ歯でもきちんと噛めている人は健康状態が高いといわれています。

子どものむし歯予防

- 生活のリズムを整える
- 食事やおやつは時間と内容が大切
- 甘い飲料の与えすぎに注意

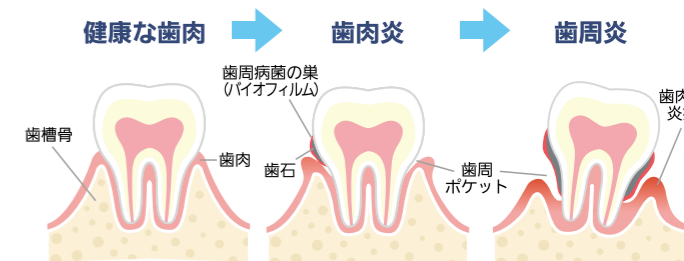


*将来、自分での歯みがき習慣が身につくために、正しい歯の磨き方を教えましょう。(小学校低学年までは保護者が仕上げ磨きを！)

歯を失う大きな原因 コワ〜イ歯周病

歯周病は、「歯肉炎・歯周炎」の総称です。歯と歯ぐきのすき間(歯周ポケット)で歯周病菌が増え、毒素を出すことで歯ぐきが炎症を起こし、歯を支えている歯槽骨が溶けて歯を失ってしまいます。

また、歯周病菌が出す毒素が全身に回ることによって、肺炎、糖尿病、心筋梗塞などの病気を引き起こしたり、悪化させることがあります。



歯周病を防ぐ4つのポイント

- 自分の口に合った歯ブラシや歯間ブラシ、デンタルフロスなどの補助用具を使用して丁寧に歯垢(プラーク)を取り除く。
- 喫煙や過度の飲酒は避ける。
- かかりつけ歯科医を持ち、半年に1度は歯科健診とプロフェッショナルケアを受ける。
- 毎日、鏡で自分の歯ぐきの状態を観察する。



成人歯科健康診査を受けよう

対象となる方には、目黒区から無料の受診券を送付します。

内容 歯周病(歯周ポケット検査その他)、むし歯欠損歯の有無、咬合機能検査、口腔清掃状態検査

対象者 35・40・42・45・47・50・55・60・65・70歳の目黒区民

問合せ先 目黒区保健所健康推進課 ☎03-5722-9589

かかりつけ歯科医を持とう

かかりつけ歯科医は地域に根差し、日常的な診察や口腔ケア、健康管理などを行ってくれる頼もしい存在です。望ましい口腔状態を保ち、歯と口の健康を一緒に守ってくれるかかりつけ歯科医を持ちましょう。

