



たばこと歯の関係

健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380) のざわ歯科クリニック 野澤太郎先生に伺いました

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。歯や口の健康について見直しましょう。

歯の病気

歯の病気と聞いて真っ先に思い浮かぶのは、【虫歯】と【歯周病】だと思います。どちらも細菌感染ですが、簡単なイメージでは「虫歯は歯に穴があく」「歯周病は歯がぐらつく」でしょうか。歯は歯肉や歯槽骨といった組織に支えられています。



歯周病は、細菌感染によって歯を支えていた組織が破壊され、最悪の場合、歯の喪失を引き起こしてしまいます。喫煙者はこのリスクが高くなるため、注意が必要です。

たばこのリスク

(1)有害物質や受動喫煙

たばこには数千の化学物質が含まれ、有害物質や発がん性物質は200種類とも言われています。そのうち代表的なものにニコチン、タール、一酸化炭素があります。

ニコチン

血管を収縮させ、血行が悪くなり免疫機能を低下させると言われている。そのため口腔内では初期症状が抑えられ、細菌に対する抵抗力が弱くなるため、重症化してから気付く場合が多い。また、強い依存性もある。

一酸化炭素

組織への酸素供給不足を引き起こす。

受動喫煙リスク



タール

数多くの発がん性物質を含んでいるほか、粘着性があるためがんのリスクを高め重篤な呼吸器疾患を引き起こす。また、粘着性により歯の表面に付き、歯を茶色や黄色に変色させる。



歯周病リスク↑

皆さんは、5月31日が何の日か知っていますか?この日は世界保健機構により定められた「世界禁煙デー」です。世界中で、この日に禁煙を始める人が多いようです。

多少煙たがれるかもしれませんが、歯科医師としてお伝えします。喫煙しているすべての人に禁煙が必要とは思いません。ただ、喫煙者で年齢問わず口腔内にトラブルのある人や禁煙したくてもなかなかできない人、お子さんやお孫さんの健康を気にしている人などには禁煙外来をお勧めします。ぜひ一度かかりつけ医に相談してみてください。



受動喫煙は、たばこを吸っている人の周りから流れてくる煙を吸わされていることです。たばこを吸う人に比べ、受動喫煙によって体内に取り込まれる有害物質(ニコチン:2.8倍、タール:2.5倍、一酸化炭素:4.7倍)は多いと言われています。

そのため、妊婦の受動喫煙には注意が必要ですし、受動喫煙によって小学生の歯肉が黒く着色しているケースも認められ、深刻な問題です。

(2)美容

多くの喫煙者の顔に起こる特徴的な老化にスモーカーズフェイスがあります。20代までは表面に出てきませんが、30~40代では、はっきりわかるようになるということです。また、たばこには、ふん尿と同じ悪臭成分が含まれているため臭います。

特徴的な外見など



- ・独特な深いしわ
- ・頬がこけている
- ・顔色が暗く沈んでいる
- ・唇が紫色
- ・独特なガラガラ声

悪臭成分



- ・アンモニア
- ・スカトール

まちの話題

岩室小学校の全校朝会に いわねちゃんがやって来ました!

5月6日(木)に岩室小学校で行われた全校朝会に、岩室温泉のゆるキャラ「いわねちゃん」が登場!新型コロナウイルス感染予防の対策や、感染した人に対する誹謗中傷の禁止について、講演を行いました。

より楽しく、そして親しみを持ちながら学んでもらうために、ご当地のゆるキャラを呼んでの講演会となりました。イラストやクイズを交えながら、児童に分かりやすく説明を行いました。

参加した児童からは「うわさ話は悪い気持ちになるから、絶対にしないようにしようと思った」「しばらく新型コロナウイルス感染症の流行がおさまりそうなので、予防をしっかりしようと思った」などの感想がありました。



わたしが教えました!



にしかん観光周遊ぐる〜んバス 運行開始イベントが開催されました

にしかん観光周遊ぐる〜んバスの運行開始を記念して、5月1日(土)に芸妓さんによるミニガイドと、岩室温泉芸妓の舞が披露されました。

ミニガイドでは、実際にバスに乗車して、芸妓さんから岩室甚句にまつわる話を聞くことができました。

バスに乗車する前後では、観光施設いわむろやで、芸妓の舞・岩室甚句と扇子踊りが披露されました。いつもは座敷でしか見ることができない舞を、より身近に感じることができました。

※5月22日(土)に発生した、国道402号線角田トンネル先の土砂崩れによる通行止のため、にしかん観光周遊ぐる〜んバスは当面の間運休します



西川総合体育館 夏期(7月~9月)スクール参加者募集

所要時間 各1時間(各10回)

¥1回520円

☎電話で同館(☎0256-78-7258)へ

曜日	スクール名	開始時刻	定員(先着)	対象
火	午後のソフトエアロ	午後2時半	9人	中学生を除く 15歳以上
	フィットネス・ヨガ	午後7時	7人	
木	カラダらくらく!リセット体操	午後1時15分	7人	

※その他多数のスクールを開催しています

〈広告欄〉西蒲区役所ホームページに掲載するバナー広告を募集中! 地域総務課(☎0256-72-8179)