

歯の健康のため「禁煙を！」



① 喫煙は、口臭の一番の原因です

喫煙による口臭は、歯みがきや洗口液では消えません。

調査によると7割の20代女性が、タバコのおいにおいに対して良い印象を持っていません。



② 喫煙により、歯にヤニがついていきます



③ ついているヤニ（タバコ煙）には、5300種類の化学物質と70種類の発がん性物質が含まれています

ご存知ですか、タバコの成分

タバコ煙の成分	身のまわりの例
✓アンモニア	悪臭、刺激臭
✓ホルムアルデヒド	シックハウス、塗料
✓トルエン	シンナーの主成分
✓フェノール	殺虫剤の主成分
✓ベンゼン	ガソリンの成分
✓シアン化水素	殺そ剤(ねずみ駆除剤)
✓カドミウム	有毒金属、イタイタイ病
✓一酸化炭素	車の排気ガス
✓ダイオキシン	ごみ焼却からでる猛毒
...	



タバコの煙には5300種類の化学物質
その中には70種類の発がん性物質

⑦ 喫煙は、インプラントの成功確率を大幅に低下させます

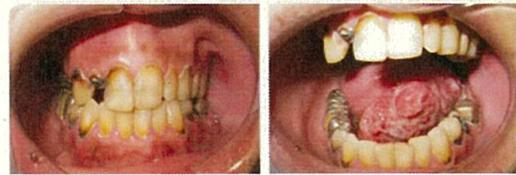
不成功に終わる確率は最大6倍。

禁煙してから、インプラントを実施しましょう。

⑧ 将来、歯を失うリスクが高くなります

喫煙により、9本以上の歯を失うリスクが、非喫煙者より2~3倍高くなります。

⑨ 喫煙は、舌やのどのがんの原因に



ヘビースモーカーの48歳、男性。
歯肉の色素沈着と多発性のう腫を認め、舌がん(進行がん)を生じていた。いずれも喫煙の影響を受けていると思われる。

思い切って、禁煙しましょう！

⑩ 医学的に「正しい禁煙方法」です

- 1) 減らす・軽くする・加熱式タバコへ変更はNG
- 2) 期日を決めて一気に禁煙を開始する
- 3) 一定の禁断症状は覚悟する(3~7日がヤマ)
- 4) 喫煙と結びつく生活パターンを変える
 - 食後はすぐに席を立って歯みがき
 - コーヒーや飲酒を控える
- 5) 吸いやすい「環境」を作らない
 - タバコ・ライター・灰皿は捨てる
 - 喫煙者や喫煙場所に近づかない
 - タバコを買っていた場所に行かない
 - 3原則は「捨てる・買わない・もらわない」
- 6) 吸いたくなったら「代替りの行動」
 - 深呼吸・水や茶を飲む・体操・歯みがき、etc
- 7) うまくいかないときは、禁煙外来へ！



禁煙外来 検索

- 楽で・禁断症状が確実に少ない
- 確実に・3ヵ月(5回)通院すれば7~8割成功
- 安い・3ヵ月の保険診療で2万円弱



④ タバコ煙は、だ液にも溶けています

だ液には本来口腔粘膜を守る作用がありますが、タバコ煙が溶けただ液は逆に、口腔粘膜の血行を悪化させ、発がん作用をもたらします。

⑤ 喫煙により、歯ぐきが黒くなっていきます



20代・非喫煙女性



20代・喫煙女性

⑥ 喫煙は歯周病(歯槽膿漏)の原因です4倍も歯周病にかかりやすくなります



製作：くまもと禁煙推進フォーラム

参照：日本肺癌学会喫煙問題に関するスライド集・ノバルティスファーマ資料

さ

再禁煙

一人で悩まず

禁煙外来



さ

再禁煙 一人で悩まず 禁煙外来

一度禁煙に成功しても、宴会の席などで「1本くらいいいだろう」と吸ってしまい、再喫煙する人はたくさんおられます。自力で禁煙に成功した人の9割は再喫煙するというデータもあります。再喫煙したときには、迷わず禁煙外来を受診してください。

し

シワが増え

シミが増えても吸いますか？



し

シワが増えシミが増えても吸いますか

タバコを吸うと皮ふの老化が促進されます。紫外線が皮ふの老化因子として有名ですが、喫煙の皮ふへの悪影響は紫外線と同等です。十歳皮ふを老化させ、しみ・しわ・黒ずみを起こすことが証明されています。

す

すっきり禁煙

さわやか吐息さわやか



す

すっきり禁煙 さわやか吐息さわやか

禁煙すると、すみやかに呼吸中の一酸化炭素濃度は正常化します。同様に、他の有害物質もすぐに体から消えていきます。もちろん、吐く息も体臭もさわやかになります。

せ

背伸びして

始めたタバコに依存して



せ

背伸びして始めたタバコに依存して

喫煙者の喫煙経験は中2で5割に上ります。常習化は高1で5割です。喫煙者の8割は未成年期に常習化しています。始めたきっかけは、なんとなく嗜好をつけてです。後は、最も不自由なニコチン依存症になってしまいます。

そ

外で吸う

あなたに届け 家族の思い



そ

外で吸うあなたに届け 家族の思い

ホタル族で家の外で喫煙される方がおられます。「外で吸って」の言葉は、家族への受動喫煙を避けたい、そして愛する「あなた」には、タバコをやめて欲しいという気持ちの表れです。「禁煙はあなたへの愛」なのです。