



# お口の健康とタバコ

タバコの煙は口から吸い込みます。煙が最初に通過する歯や歯ぐきは、有害物質の悪影響を直接受けてたくさんのトラブルが発生します。



## 喫煙者は歯周病に気づきにくい？！

タバコが口の中に与える影響はたくさんありますが、特に注意が必要なのが歯周病です。ニコチンの血管収縮作用により歯肉が貧血状態となるので、炎症があっても出血が少なく、気づかないうちに症状が重症化していきます。受動喫煙の場合でもお口の健康に影響がでることがわかっています。

### 【タバコと歯周病の関係】

タバコの有害物質(ニコチン・タール・一酸化炭素など)

血行障害・酸素の供給量低下・免疫力の低下・歯や歯ぐきの着色

歯周組織の破壊の進行・傷の治りの遅れ・歯石の形成促進

歯周病の悪化・重症化 **受動喫煙でもリスクあり**

タバコの影響は他にも…

- 歯や歯ぐきの色素沈着
- 味覚の低下
- 口臭
- 口腔がん(特に舌の側面や口腔底の粘膜)
- むし歯
- 歯周治療やインプラント治療への影響
- むし歯など



## 歯ぐきの健康を取り戻すポイント

●**まずは禁煙**…タバコを吸っている方は、自分のためだけでなく、家族や友人など周囲の人の健康のためにも、禁煙を。医師の指導と禁煙補助剤の使用で支援する「禁煙治療」がおすすめです。健康保険も適用されます※。

※保険適用には一定の条件があります。加熱式タバコも適用対象です。

●**歯科健診の受診**…喫煙者は「歯ぐきからの出血」という自覚症状が少なく、気づかないうちに歯周病が進行している可能性もあるので、定期的に歯科健診を受けましょう。禁煙治療・禁煙支援を行っている歯科医院も多いので、歯医者さんに禁煙の相談をするのもよいでしょう。



## 加熱式タバコもやめることが必要

従来のタバコよりも有害物質の量が少ないと言われる加熱式タバコですが、ニコチンは含まれており、身体の病気だけでなく、歯周病やむし歯等に影響するのは同じです。加熱式タバコへの切り替えをゴールとするのではなく、加熱式もやめてタバコから抜け出すことが大切です。

## 避難生活 & 健康管理

近年は、地震や台風などの自然災害が増えています。いざというときにあわてないため、日頃から備えと心構えが大切です。

## 衛生面で気をつけたいこと



### 水道が使えなくなることを想定する

流水と石けんで手を洗えなくなったときでも手指の清潔を保てるように、消毒用アルコールを備蓄しましょう。トイレ後や外出後、食事前、調理前には必ず使用し、手を清潔にします。おにぎりを握るときはラップを使い、できるだけ加熱できる料理を作りましょう。そのほか、ドライシャンプーや液体歯磨き、ウェットティッシュがあれば身体を清潔に保てます。

### 清潔な空間づくりを心がける

災害時はゴミの収集も停止します。携帯トイレのゴミやおむつ、生ゴミなど不衛生なものは、ビニール袋やポリバケツなどを用意して、密閉して保管しておくことが大事です。捨てたあとは手の消毒を忘れないように。

### 避難所ではルールを守る

新型コロナウイルス感染症の流行中は、避難所での感

染対策には細心の注意が必要です。**避難所の責任者やボランティア等の指示に従い、「換気をする」「人との距離をとる」「仕切りを作る」など、3密(密閉・密集・密接)を防ぐことはもちろん、咳エチケット・手洗いなどのルールも守りましょう。**体温計を持参し、万が一、体調が悪くなった際は、必ず周囲の人や健康管理担当者等にその旨を伝えることが大切です。

また、避難所の3密を防ぐための「分散避難」も頭に入れておきましょう。親戚の家や友人宅(可能であれば)、ホテルなどの宿泊施設に避難する方法もあります。

### 被災時の受診について

大規模災害に被災した場合は、健康保険組合に申し出をすることで、医療費の一部負担金が免除されることがあります。詳しくは当組合にお問合せください。また、災害で保険証をなくしてしまったときは、健康保険組合名を伝えることで、健康保険で受診することができます。

保険証 ?