
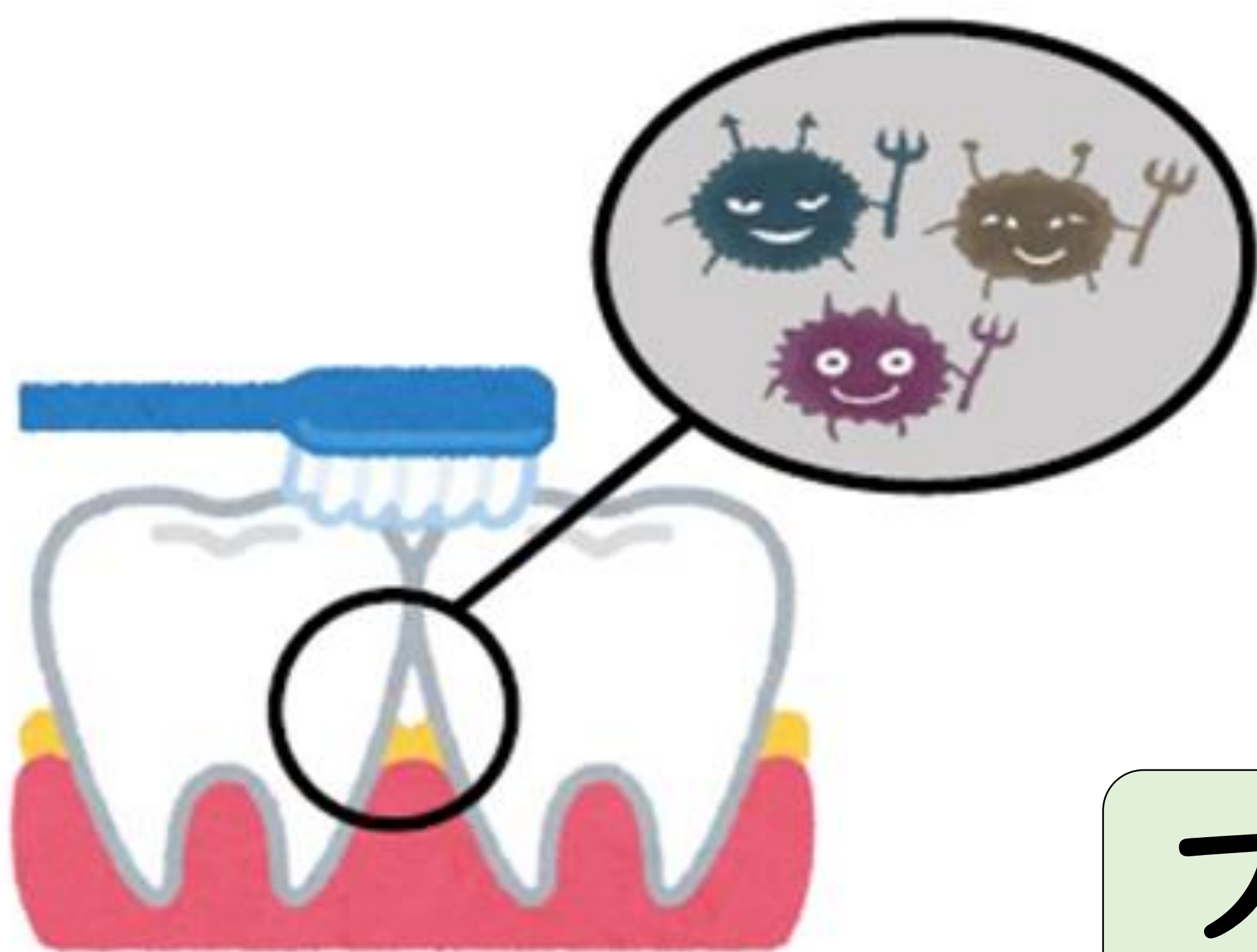


# 体の健康はお口から！

歯周病は、お口の中だけの問題ではなく、全身に様々な影響があることがわかってきました。健康づくりのためにも、お口の管理は欠かせません。ご家庭でフロスや歯間ブラシも使用して歯磨きすることと、歯科医院で歯石除去などの専門的な処置を定期的に継続することが有効です。

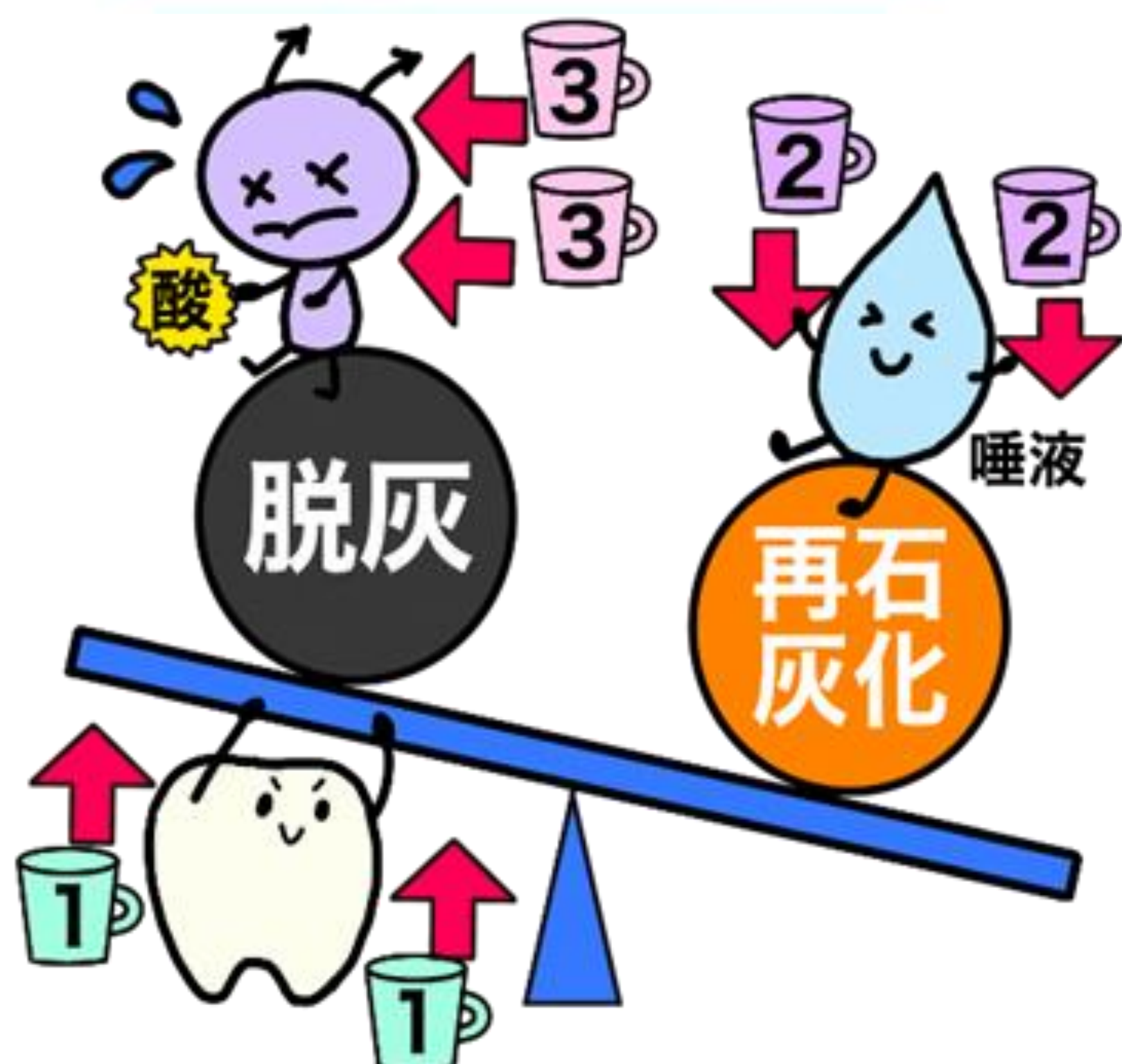
対象者	①20・25・30・35・40・50・60・70・80歳のかた →誕生日から次の誕生日前日までに1回受診可能 ②20歳以上の市民で禁煙を希望する喫煙者のかた	
実施場所	協力歯科医院 ※歯科医院一覧は右上二次元コード参照	
内容	歯と歯ぐきの検査、保健指導 ※歯石除去や治療は含みません	
自己負担	<u>400円</u> ※高齢者や非課税世帯等のかたは無料となります 詳しくは右上二次元コード参照	
受診方法	協力歯科医院へ直接電話し「市の歯周疾患検診」の予約と伝える	



## ～歯と歯の間の清掃の必要性～

歯と歯の間は歯ブラシの毛先が届きにくいいため、プラーク（歯垢）が残りやすく、おし歯や歯周病が発生しやすい場所です。歯ブラシだけだとプラークの除去率は60%ほどです。毎日、フロスや歯間ブラシを使用しましょう。

## フッ化物の虫歯予防効果



- 1 歯質の強化
- 2 再石灰化促進
- 3 歯垢中細菌への抗菌作用

### ★フッ化物の各種利用方法

- ・フッ化物歯面塗布（歯科医院）
- ・フッ化物配合歯磨剤（家庭など）
- ・フッ化物洗口（学校など）

◎複数使用により効果が上昇します

## 《フッ化物配合歯磨剤の効果的な利用法（4学会※推奨）》

1. フッ素配合の歯磨き剤を2cmは使用
2. 歯全体に歯磨き剤を
3. うがいは、おちょこ一杯程度の水で1回
4. 歯磨きのあと、2時間飲食をしない（最低でも30分）

2 c m



# オーラルフレイルとは？

下記症状があると、オーラルフレイル（お口の機能低下）かもしれません



むせる・食べこぼす



食欲がない  
少ししか食べられない



柔らかいもの  
ばかり食べる



滑舌が悪い  
舌が回らない



お口が渴く  
ニオイが気になる



自分の歯が少ない  
あごの力が弱い

## ◎オーラルフレイルの予防・進行抑制のポイント

①お口の中をきれいに保ちましょう



毎日、歯間ブラシも使用した丁寧なブラッシングの継続が重要です  
就寝前に清掃を！

②定期的な歯科受診

健診や歯石除去のため  
歯科医院を定期的に受診  
しましょう



③お口まわりの筋肉を鍛えましょう



「歌う」「会話をする」など、日常生活の中で口を動かしましょう。お口の体操も効果的です

④ バランスよい食生活

様々な栄養素をバランスよく食べて、体の抵抗力をつけましょう



### 簡単なお口の体操/あいうべ体操のやり方

(1) 「あー」と  
口を大きく開く

(2) 「いー」と  
口を大きく横に

(3) 「うー」と口を  
強く前に突き出す

(4) 「べー」と舌を  
突き出す

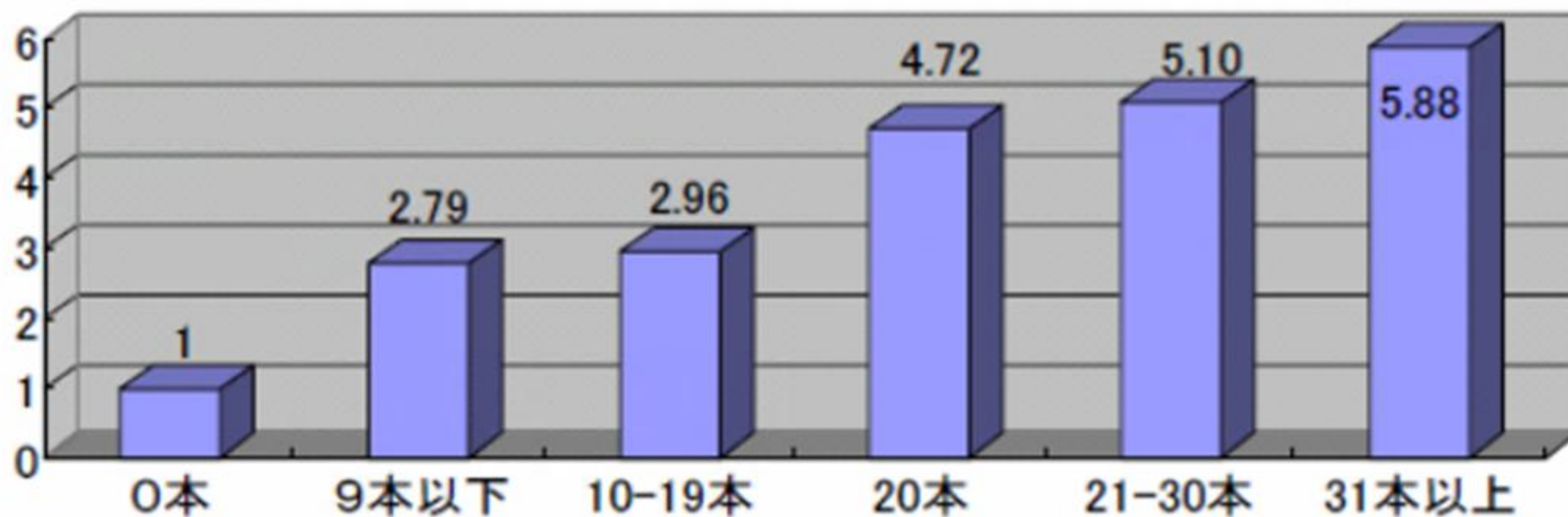


# 喫煙は歯周病とも関連します

喫煙は歯周病にも大きな関係があり、喫煙本数が増えるほど、進行した歯周病にかかりやすくなります。

1日あたり喫煙本数と歯周病の関係

非喫煙者を1とした場合  
の歯周病の罹りやすさ  
(オッズ比)



1日あたり喫煙本数

(NHANES III: Tomaer & Asma, 2000)

喫煙者は、喫煙しない人と比べて歯周病にかかりやすく、重症化しやすいことがわかっています。また、喫煙は、歯周病の治療を妨げる原因になります。**治療のカギは禁煙です。**

## たばこが健康にもたらす影響

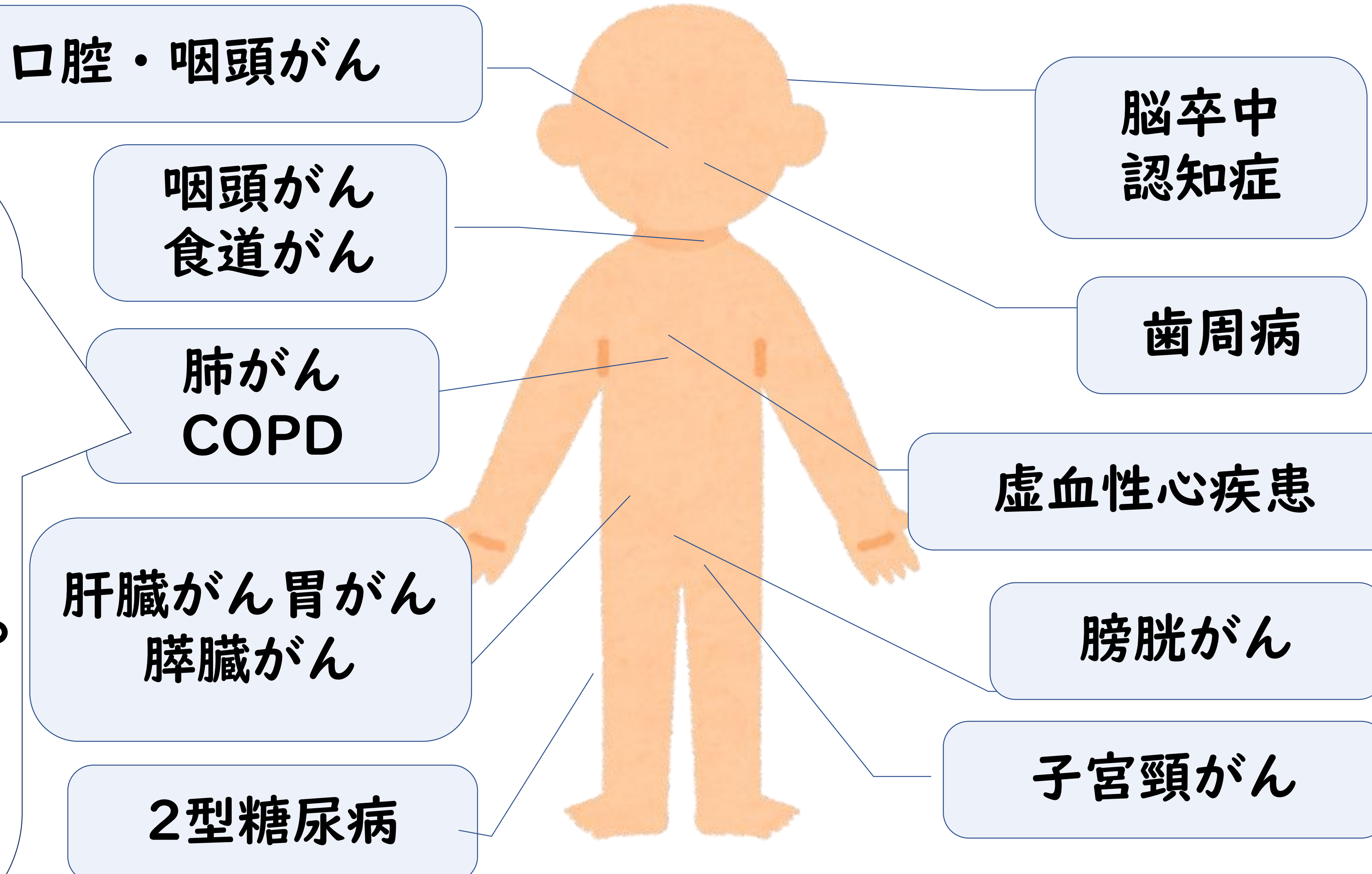
たばこには、

5,300種類以上の化学物質と70種類以上が**発がん物質**が含まれており、さまざまな生活習慣病やがんの原因となります。

◆たばこによって、なりやすくなる病気

✓COPDとは

- たばこの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気。
- 9割以上が喫煙によるものといわれています。



# たばこの周囲の人への影響

本人が喫煙していなくても、他人の喫煙により有害物質を含んだ煙を吸わされてしまうことを、**受動喫煙**といいます。

たばこの先から立ち上る「副流煙」には、喫煙者が吸う「主流煙」よりも多くの有害化学物質が含まれます。  
空気清浄機でも受動喫煙は防げません。



## ◆受動喫煙の影響

**肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群（SIDS）**といった病気のリスクが高まるとされています。

ほかにも、受動喫煙と関係があると考えられる病気があります。

### 成人

鼻腔・副鼻腔がん、  
乳がん、COPD、  
喘息の発症・重症化

### 胎児・小児

低出生体重、胎児発育不全、  
喘息の発症・重症化、中耳疾患、  
う歯（むし歯）、呼吸機能低下

受動喫煙によって1年間に奪われたと推計される命は、なんと**1万5千人**とされています。

## ◆三次喫煙にも注意！

たばこの火が消された後も残留する化学物質を吸入することを、三次喫煙といいます。

喫煙者の毛髪や衣類、ソファやカーペット、カーテンなどの表面に付着して残留します。



# たばこがやめられないかたへ

たばこの煙に含まれるニコチンには、**強い依存性**があります。  
たばこがやめられないのは、ニコチン依存症という病気です。

## ◆禁煙のおくすりがあります！

禁煙補助薬を活用すると、禁煙後の離脱症状が緩和でき、  
自力での禁煙よりも禁煙率が3~4倍高まるとされています。  
基準を満たせば、禁煙治療に健康保険が適応されます。

ニコチン  
パッチ



ニコチン  
ガム



内服薬



上腕や背中、おなかに貼付。  
皮膚からニコチンを吸収。

薬局で購入可能。  
禁煙外来での処方もある。

ガムを噛んで、頬に置く。  
口腔粘膜からニコチンを吸収。

薬局・薬店で購入可能。

たばこをおいしいと感じにくくする。  
ニコチンを含まない。  
禁煙外来で処方。

※出荷が再開が再開されました。

長年たばこを吸っていても、

**禁煙するのに遅すぎることはありません！**

## ◆禁煙期間と身体の変化

20分後 血圧や脈拍が正常化

数日後 味覚や嗅覚が改善

上昇していた心臓疾患・脳梗塞のリスクが減少

数年後 肺がんのリスクが喫煙を続けた場合より明らかに低下

# 長崎市の禁煙支援事業をご紹介します

## 禁煙サポート事業

◆禁煙補助薬を活用！  
ニコチンパッチを使用した禁煙  
プログラム約8週間分  
(約2万円)のうち、  
**4週間分(約1万円)の  
ニコチンパッチを助成!**



◆薬剤師とチャレンジ！  
あなたの状況に合わせて、  
薬剤師が禁煙のアドバイスや  
励ましをします。  
**一人ではくじけそうでも、  
これなら頑張れる!**



対象：禁煙を希望する20歳以上の市民※その他要件あります  
定員：50人※申込多数の場合は抽選  
募集期間：6月1日(月)～6月19日(金)  
申込方法：市ホームページ、郵送、FAX、下記に電話

詳細は↓



## 肺年齢測定とたばこに関する相談会

- ・肺機能検査
- ・COPDやたばこが健康に与える影響についての講話
- ・たばこに関するご相談(禁煙のアドバイスなど)
- ・がん検診や、各種保健事業についてご紹介



肺年齢測定は長崎市在住の40歳以上のかたが対象です。  
(たばこに関する相談はどなたでも可)

次回は、6月21日(日)北公民館  
定員は12名(要予約)、参加無料です。

詳細は↓



長崎市健康づくり課 (☎ 095-829-1154)