



# 歯っぴー通信



2020年  
4月

IITO DENTAL CLINIC いいとう歯科クリニック

## タバコのデメリットについて考えましょう

日本では、男性の3割近く、女性の1割程度の方がタバコを吸われています。  
最近では加熱式タバコ、電子タバコなど煙の発しないものやフレーバーを楽しむようなものも出てきています。

現時点でのタバコのデメリットを考えると、ニコチンの一酸化炭素の血管阻害作用のため、歯周病が悪化しやすく、口腔がん、口臭などが発症しやすくなります。

喫煙の代表的な影響としてがんがありますが、非喫煙者と比較すると、咽頭がんは32・5倍、肺がんは4・5倍、肝臓がんは3・1倍、口腔・咽頭がんは3倍、食道がんは2・2倍、肺気腫は2・2倍などがんに罹りやすくなると言われています。  
ストレス解消になるものの、本人のデメリットも多いのが現状です。



### お口の健康レシピ

全国の歯科医師会より

【材料(5人前)】【分量】

- いり大豆 大2
- いりこ 25g
- 砂糖 大1,1/2
- 水 大1
- みりん 小2
- しょう油 大1



いり大豆とおやついりこのりんかけ  
調理時間 20分

【作り方】

- (1) 大豆・いりこは、氣長にゆっくり中火で煮る。
  - (2) 砂糖・水・みりん・しょう油を煮詰め、大豆、いりこをからめパットに広げて冷ます。
- ※子どもさんには、しょう油を少なめのうす味にしてください。

### 受動喫煙に気をつけましょう！

受動喫煙で、喫煙者のタバコの煙を吸い込むこと 肺がん、呼吸器、循環器、歯周病、歯肉メラニン色素沈着などに影響があるとされています。

### たばこの煙からでる有害物質

#### 主流煙

(喫煙者が吸うたばこの煙)

- **ニコチン** 0.46mg  
(血流を悪化)
- **タール** 10.2mg  
(やに・発がん物質)
- **一酸化炭素** 31.4mg  
(酸素不足を招く)

#### 副流煙

(タバコの火から立ち上る煙)

- **ニコチン** 1.27mg  
(血流を悪化)
- **タール** 34.5mg  
(やに・発がん物質)
- **一酸化炭素** 149mg  
(酸素不足を招く)

主流煙の  
数倍!

出典:厚生省(現厚生労働省)編「喫煙と健康」第2版(2002)

また、副流煙の方が、たばこを吸う本人の主流煙より有害物質が多いというデータもありますので、タバコを吸う方は、できる限り、周囲に人がいない場所で吸うことや、吸わない方もたばこの煙を避けるようにしていきましょう。



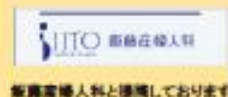
院長ご挨拶のコーナー

「春はスタートの季節です！」

4月は何かとスタートの月ですね。皆さんは何をスタートされますか？  
当院では、ホームページを更新したり、患者さんへの説明ツールを増やすことをスタートしました！



院長 飯藤 幸晃  
大阪歯科大学卒業



吹田駅北口 いいとう歯科クリニック

QRコードからHPをご覧ください