



# 歯っぴー通信



2020年  
4月

KURATOMI DENTAL CLINIC くらとみ歯科クリニック



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イ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障害作用のため、**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。

## タバコのデメリットについて考えましよう

### 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、気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、いりこをかき混ぜる。
- ※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 148mg (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、ホームページを新しく更新したり、治療説明動画で患者さんへの説明をスタートしました!



院長 蔵富康浩  
岡山大学歯学部卒業

### くらとみ歯科クリニック

茨木市東太田1-5-36  
072-657-7476

QRコードから  
HPをご覧ください

