



## ■ 歯医者として禁煙をおすすめします

### 喫煙はお口の健康に、多くの悪影響をおよぼします

お口は喫煙の影響を最初に受ける場所です。タバコを吸う人のお口の中には次のような特徴があります。

- ① 歯の表面にタール(発ガン物質)が付着しています。
- ② ニコチンの影響で毛細血管が収縮するため、歯肉が暗紫色になっています。
- ③ 出血などの炎症反応があらわれにくいいため、病気の発見が遅れてしまいます。
- ④ メラニン色素が多く付着し、歯肉がゴツゴツした感じになります。
- ⑤ 歯肉にあらわれる白斑は前がん病変である白板症へ移行するおそれがあります。



こわいなあ

### ご家族のお口にも危害が!

タバコを吸わない人がタバコの副流煙を吸いこむことで健康被害を受ける「受動喫煙」が社会的な問題になっています。副流煙の方が直接吸いこむ主流煙よりも毒性が強く(タールは3倍、アンモニアは46倍、一酸化炭素は5倍、ニトロサミンは50倍など)、受動喫煙した母親からの胎児や乳児へのニコチンの影響も確認されています。

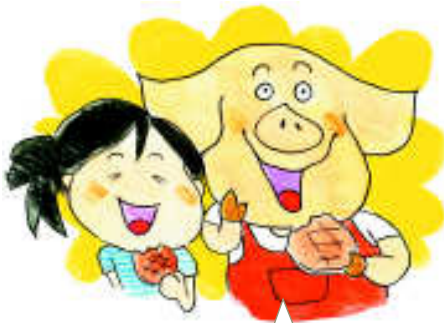


実は、**受動喫煙の影響はお口の中にもあらわれます**。親が喫煙者である子供の約8割に歯肉の着色が見られます。また、喫煙者が身近にいることで喫煙への抵抗感がなくなり、早期に

タバコを吸い始めてしまう子供も少なくありません。

タバコには4000種類の化学物質、200種類の有害物質、37種類の発がん物質が含まれていて、健康に大きな悪影響をおよぼすだけでなく家族や友人の健康にも大きな危害がおよぶものなのです。

歯科医の立場からも「**タバコは歯周病の最大のリスク因子**」であることから、禁煙を強くおすすめします。



あっれえ？ タバコをやめたら  
すごくおいしいよ!

### 禁煙をはじめたら

- 8時間後 動脈中に血栓ができにくくなる
- 24時間後 心臓発作のリスクが激減
- 48時間後 味覚・嗅覚がもどり、口臭・体臭が消える
- 3か月後 歯肉炎の進行速度が遅くなり、口の中の白色病変が消える
- 9か月後 流産や合併症の危険性が下がる
- 18か月後 肺の中のタールや有害物質が浄化される
- 数年後 歯肉のメラニン色素沈着の減少
- 5年後 口腔がん、咽頭がん、食道がん、肺がんの確率が半減

you-cou.com

診療時間: 月・火・木・金曜日=9:00~12:20/14:40~19:20 土・診療水曜日=9:00~12:20/13:00~15:00  
休診日: 日・祝・各週水曜日 \*予約制/水曜日は院長研修のため臨時休診の場合もあります/月初めには保険証をお持ちください  
〒731-0153 広島市安佐南区安東二丁目10-2 エム・タウンビル4F TEL.082-872-7878



一日のはじめに、運動の前後や仕事の合間に  
ストレッチ！ あなたの常識にしてください。

最低限これだけは、やってみましょう

はずまない  
息をつめない  
痛いところまで  
やらない

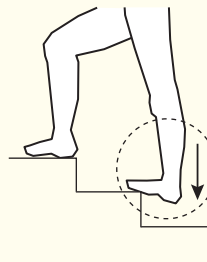
● ふくらはぎ(アキレス腱)のストレッチ



後ろ足のかかところが浮かないよう床に押しつける。  
つま先はまっすぐ前に向け、横にそらさない。後ろ脚に体重を  
かけて押し込み10~15秒。反対側も。これを2セット。  
壁などを両手で押すようにすると、やりやすい。  
腰を反らさないよう、お腹を締めて。

床を見るつもりで  
アゴをひいて

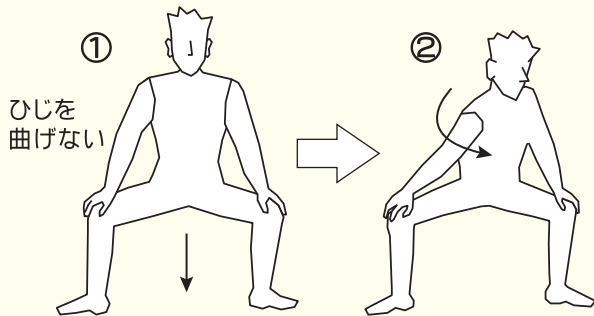
前足が浮くくらい後ろ脚に体重を  
乗せて念入りに伸ばしておきましょう



段差を利用してもいいですよ！

必ず片方ずつすること！  
両足一度にやると滑って危険です。  
腰を傷める原因にも……。

● <sup>またわ</sup>股割り(内もも・股関節)と肩入れ(背中・肩)



① 脚を大~大きく開き、ひざとつま先を  
外に向ける。  
手でひざを内側から外に押し広げつつ、  
腰をゆっくり下げていく。  
そのまま10~15秒。呼吸を忘れないで。

② 次に①の姿勢から、息を大きく吐きながら  
上半身をねじって肩を入れる。ねじった側の  
手はひざの内側を外へしっかり押す。  
そのまま5秒程度で息を吐ききったら、  
吸いながら肩をもどし、反対側。  
①→②を2セット。

②でねじって肩を  
入れた時、ねじった側の  
ひざも内側に倒れこみ  
やすいので注意しよう。



運動後、就寝前にも軽くストレッチして、筋肉の疲労回復を助けましょう。  
特に身体のかたい人は、運動後や入浴後など全身血行がよくなった時に  
少し時間をかけてストレッチすると、柔軟性がアップしやすいですよ！

