



第2次健康はちのへ21

歯周病と喫煙



歯周病は、歯を支えるいろいろな組織の細菌感染によっておこり、歯を失うだけでなく、糖尿病や動脈硬化など全身の健康に影響する病気です。

喫煙は、歯周病の大きな原因の1つで、歯の喪失を早めるほか、がんや心臓病、脳卒中などの原因となります。さらに受動喫煙により、周囲の人にもタバコの害が及びます。

健康的な生活を送る為に、歯周病予防と禁煙が大切です。

「歯と口の健康週間 (6/4～6/10)」

「禁煙週間 (5/31～6/6)」

歯周病検診を受けよう！

この検診は、むし歯や歯周病・口腔がんの発見の機会にもなります。

【内容】問診・口腔内診査（現在の歯、歯周組織、喪失歯の状況、口腔清掃状態等）

【対象者】本年度中に20・30・40・50・60・70歳になる方は無料で受けることができます。

※詳しくは「わが家の健康カレンダー」をご覧ください。

受動喫煙にご注意を！

喫煙は周囲の人たちの健康にも影響を及ぼします。たばこの煙には主流煙（直接喫煙）と副流煙（受動喫煙）があり、副流煙の方が刺激性が強くなります。

自分のための禁煙だけでなく、家族など周りの人のための「禁煙」という考え方も重要です。

【禁煙のポイント】禁煙開始日を決める、禁煙宣言をする、禁煙外来を利用する等

（禁煙外来のある医療機関は青森県庁ホームページ参照）

