



くすくす新聞



いい歯の日は「11(いい)8(歯)」の語呂合わせをもとに1993年に
日本歯科医師会によって制定されました。丈夫で健康な歯を保つにはV0/53
毎日の歯みがきと定期健診を心がけてください

11月号

OHコラム

＜タバコの恐ろしい工夫＞

喫煙は本数が増えるほど、歯周病にかかりやすく悪化させます。「軽いタバコ」にすれば少しはよいのでは、と誤ってしまいますがタバコには「より吸いやすく、依存しやすく」させる恐ろしい工夫が色々な物が添加されています。

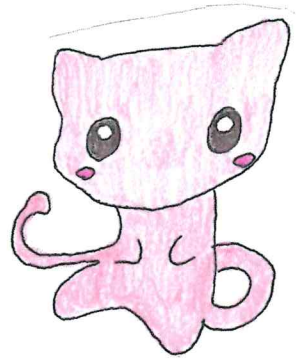
フィルター
軽いタバコほど通気孔が多く開けられていて煙が希釈され口あたりが軽くなる

メントール
香味づけのほか、喉や気管支を鈍麻させ煙の刺激を和らげ吸いやすくする

テオブロミン
添加されたココアやチョコレートには気管支を広げる作用のあるテオブロミンが含まれている

アンモニウム塩
煙もアルカリ性にしてニコチンが体に早く吸収されやすくなる

アセトアルデヒド
糖類を燃焼させると発生するものニコチンへの拒否反応を和らげ、依存性を高める



「軽い＝体への害が少ない」というイメージから吸う本数が増えたり、より深く肺まで吸いこんでしまう人が多々います。吸いやすさの裏に巧妙な計算があるのです!!



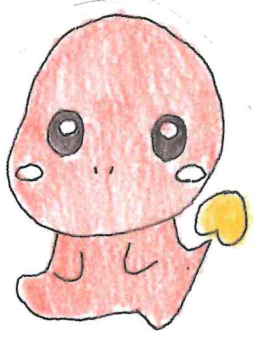
前橋市秩社町秩社1135-1
TEL: 027-226-1243
FAX: 027-226-1299
HP: <http://kusunoki-shika.jp/>
くすのき歯科・矯正歯科

Nicotピックス

＜口腔がん 早期発見チェックシート ＞

3つ以上あてはまるなら歯科での検査をおすすめします

- 生活習慣**
 - タバコを1日40本以上吸う
 - 毎日、お酒を日本酒換算で3合以上飲む
 - 2週間以上治らない口内炎がある
- お口の状況**
 - 咬傷した傷が治らない
 - 入れ歯が当たってできた傷が治らない
 - 最近、歯が浮くような感じがする
 - 舌が動かなくなった
 - お口が開きにくくなった
 - くらびるや舌がしびれる
- 鏡でチェック**
 - 白っぽいできものがある
 - 赤くただれたところがある
 - 触って硬いしこりがある



予防のための6つのこと

- ① お口をきれいにする
- ② おし歯や歯周病は放置しない
- ③ 合わない入れ歯をかまんしない
- ④ 舌やお口の粘膜に当たる歯や被せ物、入れ歯などは直してもらう
- ⑤ セルフチェックを行う
- ⑥ 歯科での定期検診を受ける

～ 11 月 ～

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 休	4 休	5	6 11:30~ 14:00(休)	7	8	9
10 休	11	12	13	14	15	16
17 休	18	19	20	21	22	23 休
24 休	25	26	27	28	29	30