

注)表中の※印は受付時間です。

| 7月     | 内 容          | 場 所    | 時 間        |
|--------|--------------|--------|------------|
| 1日(金)  | いきいき☆ココク口倶楽部 | 保健センター | 9:30~12:00 |
| 5日(火)  | いきいき☆ココク口倶楽部 | 保健センター | 9:30~12:00 |
| 8日(金)  | いきいき☆ココク口倶楽部 | 保健センター | 9:30~12:00 |
| 11日(月) | 馬地ふれあいサロン    | 馬地集会所  | 9:30~11:00 |
| 12日(火) | いきいき☆ココク口倶楽部 | 保健センター | 9:30~12:00 |
| 13日(水) | 乳 児 健 診      | 総合センター | ※13:00~    |
| 14日(木) | 漁民ふれあいサロン    | 漁民センター | 9:30~11:00 |
| 15日(金) | いきいき☆ココク口倶楽部 | 保健センター | 9:30~12:00 |

## 健康知恵袋

### たばこで歯が抜けるってほんと？

たばこは健口(歯や口の健康のこと)の大敵です。歯周病は進行すると歯が抜けてしまう恐ろしい病気ですが、たばこを吸っている歯周病の初期のサインを見逃しがちです。その上、歯周病が悪化しやすいので、歯を失うリスクが高くなります。

### ◆たばこが関わる症状・病気

#### 【脳】

脳の血流減少、学習能力の低下  
脳梗塞、くも膜下出血

ニコチン依存症

#### 【目】

白内障

#### 【喉】

咽頭がん、喉頭がん

#### 【口】

口腔がん、歯周病、口臭

#### 【肺】

肺がん、肺気腫、気管支炎

#### 【心臓】

心筋梗塞

#### 【胃】

胃潰瘍、十二指腸潰瘍



#### 【出産】

早産、低体重児出産

#### 【顔】

しみ、しわ

#### 【手足】

血行障害

### ◆家族に喫煙者がいると…

子どもの歯肉に黒ずみが見られることがあります。家庭内での受動喫煙が原因の1つであると言われていきますので、子どものためにも禁煙しましょう。

### ◆禁煙すると…

- ①歯周病がよくなる
- ②口臭が少なくなる
- ③食事が美味しくなる
- ④咳や痰が出にくくなる
- ⑤がんの心配が減る
- ⑥肌の艶や化粧のノリがよくなる
- ⑦衣服や髪にたばこのにおいがつかなくなる
- ⑧たばこ代がいらなくなる
- ⑨家族や周囲の人が喜んでくれる

このように、禁煙することにより、良いことがたくさんあります。

### ◆さあ！禁煙をはじめよう！

たばこの煙の影響は喫煙者だけではなくありません。喫煙者のそばにいる人が吸い込む副流煙には、有害物質が多く含まれるため、たと

えたばこを吸わなくても、受動喫煙によるリスクは高まるのです。

#### 【禁煙のコツ】

- ①何のために禁煙をするのか明確で強い意志をもつ。
- ②周囲の環境を整え、協力できる仲間づくりをする。
- ③吸いたい気持ちを発散させる方法を考える。
- ④専門家による禁煙サポート(カウンセリングやニコチン代替療法)を受ける。

途中、もし吸ってしまったら、そこで諦めずに再チャレンジすることが大切です。

禁煙は自分の力だけでは、なかなか継続できません。禁煙を継続するには、周囲の理解・サポートが重要です。家族はもちろん、職場や禁煙仲間など応援してくれる方を見つけて、ぜひこの機会に禁煙をはじめてみませんか。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係

☎ 43-2836 (直通)

佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎ 55-7373 (直通)