



たるみ歯科通信

2015年1月号 No.49

新年明けましておめでとうございます。院長の樽味です。

当院が開業したのは2003年5月。もうすぐ12年が経とうとしています。この間を振り返ってみますと、本当に『人』に恵まれました。

僕は大学勤務時代、開業医＝歯を治療するところと考えていました（上から目線）。しかし実際開業してみると、歯を削って詰める治療中心の毎日は本当に医療なのか？虫歯や歯周病を防ぐことの方が大切だ！と感じて始めたのです。数年前、定期健診を軸に患者さんと長く関わり、臨床に熱い先生方と出会いました。創りたい医院の形が明確になった瞬間です。

その後、阪下先生をはじめスタッフ全員の協力で、予防を重視するヘルスケア型に転換（2012年に学会の認証）、現在に至ります。

今年は次の12年に向け、医院の基盤をさらに強化していきます。4月に新人衛生士が2名入職するとともに、歯科医師1名・衛生士2名が産休から復帰します。皆で切磋琢磨し、診断能力・治療技術・コミュニケーション能力のレベルアップを図ります。医院の基盤は『人』。レベルの高い人がいてこそ、質の高い医療を提供できると考えております。ただし、未熟な点もあろうかと思っておりますので、お気づきの際は、どうぞご指摘ください。それでは今年もよろしくお祈りいたします。2015年が皆様にとって良い年でありますように。

明けましておめでとうございます。受付の林です。

今年も地域の皆さまへ健康情報をどんどん発信していきたいと思っていますので、どうぞよろしくお祈りいたします。

さて、たるみ歯科では一昨年から定期的に「母親教室」を開催していることをご存知ですか？

通信2015年第1号は「母親教室の紹介」をします。

ムシ歯を予防するためにはふたつのケアが大切です。

歯科医院に定期的に健診に通うこと（プロフェッショナルケア）と
生活習慣を規則正しくすること（セルフケア）です。

お子さまのセルフケアをきちんと行なうには、ムシ歯予防に関する「正しいこと」を保護者が学び、ご家庭でそれを実践していただければ理想的です。そこで「予防に関する知識を増やす場」として「母親教室」を定期的に関催することにしました。

参加していただいたお母さま方に、資料やスライドを使いながらムシ歯の原因や予防法などをお話しします。そしてお母さま方が日頃抱えている歯に関する疑問や悩みにお答えします。



春休みや夏休みにはお子さまと一緒に参加してもらいイベントも開催しました。歯医者体験や歯磨き練習などを通して、お子さまにも歯の大切さを学んでもらえたらと思っています。教室に参加して頂いた方にプレゼントしているおみやげも大好評です！

当院でのお声掛けだけでなく、LINE@でも次回開催予定日をお知らせいたします！



お知らせ

矯正診療日は 1月27日（火）午後です。

たるみ歯科通信

2015年2月号 No.50

こんにちは、歯科衛生士の山下です。
寒い日が続きますが、皆さん、いかがお過ごしですか？
私は冬はスノーボードにどっぷりハマっています。おすすめのスポットがあればぜひ教えてください。
まだまだインフルエンザも流行っているようですし、手洗いうがいをしっかりやって体調管理をしていきましょうね。

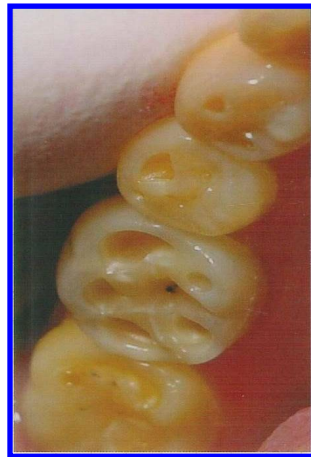
さて今回の通信は、ムシ歯でないのに歯が溶けてしまう、「酸蝕症（さんしょくしょう）」についてお話しします。



「酸蝕症」は砂糖やムシ歯菌が原因ではなく、飲食物などに含まれる酸によって歯の表面が溶けてしまう状態です。

心当たりはありませんか？

- 黒酢やクエン酸ドリンクなどを毎日大量に飲む習慣がある。
- グレープフルーツなどの柑橘類を毎日たくさん食べる習慣がある。
- 酸性飲料に長く歯が触れるような生活習慣がある。



このような習慣が決して悪いわけではありませんが、度が過ぎると酸蝕症の原因になってしまうことがありますので、気をつけましょう。

～酸蝕症の予防法～

- 酸性の飲食物を摂取した後は、おいしさの余韻を長時間楽しまず、（名残惜しいですが）すぐに口をゆすぐことが大切です。
- 特に睡眠中や運動中の唾液が出にくい状況で酸性の飲食物が口の中に長く残ったままになっていると、酸蝕のリスクが高まります。
- 酸性の飲食物を口の中にためるような採り方をしたり、さらに直後にゴシゴシ歯磨きをしたりするのはあまり良くないです。
- ポスカなどのガムを咬んで唾液を出したり、フッ素を使ったりして歯を再石灰化させるようにしましょう。



PH 5.5 以下の飲食物は歯を溶かしてしまいます。



「歯が削れるので食後 30 分は歯磨きをしない方が良い。」という話が昨年テレビなどで言われていました。これは「酸蝕症の予防」の話が誇張されて伝わったもので、健康な人が普通の食事をした後の話ではありません。ですから、極端な食事習慣でなければ、ムシ歯予防のための歯磨きは食後 30 分にとらわれずにしっかりと磨くようにしてくださいね。

11月の予定

- ☆ 13日(金) 10時から**母親教室**を開催いたします。
- ☆ 矯正診療日は 17日(火) 午後です。
- ☆ 院内研修のため 20日(金) 午前は**休診**といたします。

たるみ歯科通信

2015年 3月号 No.51

こんにちは。歯科衛生士の岡本です。
3月になると厳しかった寒い時期が終わり、少しずつ春を感じる日が多くなります。暖かい春が待ち遠しいですね。

さて今回の通信は、みなさんもおそらくなつたことがある、「**口内炎**」についてお話しします。



★「口内炎」とは?★

お口の中で歯ぐきやほっぺの内側などの軟組織と呼ばれる部分にできる、水泡（みずぶくれ）や潰瘍（ただれ）などのことです。原因としてはお口の中を誤って噛んでしまったり、体力の低下やビタミンなどの栄養の不足があったり、口腔内が不潔だったりして、細菌やウイルスの活動が活発になることが考えられます。

★口内炎がしやすい場所★

- 1位 ほっぺの内側
- 2位 唇の内側
- 3位 舌
- 4位 歯ぐき



★「口内炎」の予防方法★

- ① ビタミン B 群を多く含んだ野菜や果物など（大根、玉ねぎ、柿、卵、マグロなど）を採る。
→ 粘膜の修復作用があるので、細菌への抵抗力も高めてくれます。
- ② 夜更しや不規則な生活をしない。
→ 口内炎の発症は体調とも大きく関係しているため、十分な睡眠をとって、規則正しい生活を送りましょう。
- ③ ストレスを溜めない。
→ 風邪や疲れなどで免疫力が低下していると口内炎ができやすくなります。ストレスや疲れを感じた場合には、ゆっくりと休息をとるようにしましょう。
- ④ 食事の後にうがいや歯磨きを行なう。
→ お口の中の環境を清潔に保つことが大切です。おうちでのセルフケアがいちばんですが、定期健診を受診してお口のクリーニング（プロフェッショナルケア）もしてもらいましょう。

口内炎が一週間以上続く場合や、たくさんできてしまう場合には健診もかねて、歯科を受診してみてください。

3月の予定

☆ 矯正診療日は **17日（火）午後** です。



たるみ歯科通信

2015年4月号 No.52

こんにちは、歯科技工士の山北です。

陽射しもすっかり春めいてきましたね。私は毎年この季節になると元気がチャージされて、新しいことにチャレンジしたくなるんです。いくつになっても初めてのことにチャレンジするのはドキドキしますが、自分自身が成長していく喜びを「噛みしめて」毎日頑張っていきたいと思えます。

でも日常生活の「噛みしめ癖」には要注意ですよ。

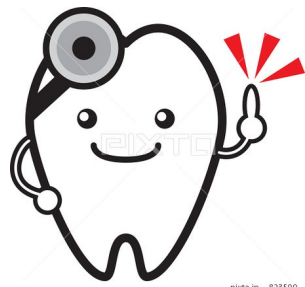
というわけで、今回の通信は「歯のくいしばり」についてお話しします。

普段の生活の中で、食事や会話などで上下の歯が接触している時間は、1日におよそ20分と言われています。

ですから、寝ているときの「**歯ぎしり**」や日中の「**くいしばり**」などで長時間にわたって、強い力（咬合力）がかかり続けると、歯や歯ぐきだけでなく、あごにも少しずつダメージがたまっていきます。

そうすると、歯の表面にヒビが入ったり、歯がすり減ってしまったり、最悪の場合は歯が折れてしまったりすることもあります。さらには歯周病を悪化させる咬合性外傷（通信2014年8月号参照）や顎関節症の原因になることもあります。

“歯ぎしり”や“くいしばり”は無意識にやっていることなので自覚するのは難しいですが、多くの方がしている「癖」の一つと考えられています。



〈歯ぎしり・くいしばりを軽くするために〉

- ◎ 筋肉のマッサージ
ほおのこりをほぐすように5分程マッサージをする。
- ◎ メモを貼る
「歯を離す」と書いたメモを目につく場所に貼っておき、それを見た時に歯を噛みしめていたら、上下の歯を軽く離すようにしましょう。
- ◎ 就寝時の姿勢
うつ伏せ寝やいつも同じ側を下にして寝るのは良くないです。高すぎる枕にも注意です。
- ◎ ナイトガード
寝ている間の“歯ぎしり”や“くいしばり”では、食事の時の何倍もの大きな力がかかります。これによる歯やあごへのダメージを軽減させるために就寝時に装着するマウスピースが「**ナイトガード**」です。軟らかい素材のソフトタイプと硬い樹脂で作られたハードタイプの2種類があります。

実物を見てみたいという方はお気軽にスタッフまでお声掛けください。

ナイトガードは健康保険適用で、費用は3割負担で約5000円です。2~3回の通院で作製できます。



お知らせ

- ☆ 院内研修のため **10日(金)午前**は休診にいたします。
- ☆ 診療矯正日は **21日(火)午後**です。
- ☆ **24日(金)10時**から**母親教室**を開催いたします。
- ☆ ゴールデンウィークはカレンダーどおり診療いたします。

たるみ歯科通信

2015年5月号 No.53

こんにちは、受付の的場です。

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。

新社会人・学生の皆さん、新しい生活には慣れましたか？

私の子供も4月から中学生になりました。

新しい環境に戸惑いながらも「楽しい！」と言って学校に通っています。

それがいちばんですよね♪

いろんな目標を立てて、新しいことにどんどん挑戦してほしいです！

さて今月の通信は「口臭（こうしゅう）」についてお話しします。

おしゃべりしているときに相手の口臭が気になることはありますか？

自分の口臭はよっぽどでない自分では分かりません。「生理的口臭」

といって、誰にでも口臭はあるものです。

そんなに口臭が強いわけではないのに自分で口臭がすると思ひ込んで

しまう人がいますが、必要以上に神経質になることはありません。

でも口臭を予防するためにいくつか

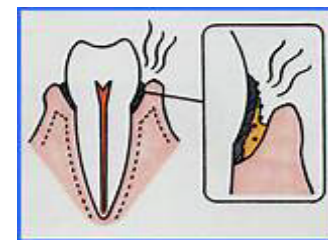
気をつけてほしいことはあります。

口臭について正しく理解して、口臭を予防しましょう！



口臭の予防

1. よごれ・歯垢（プラーク）は細菌の塊で、歯垢がたくさん残っていると口臭の原因になります。口臭予防には日々のブラッシングがとても大切です。



2. 歯周病・歯を支えている骨が溶けてなくなり、歯ぐきが腫れて出血したり、膿が出たりします。ひどくなる前に治療をしましょう。

3. ムシ歯・ムシ歯で大きな穴が開くと口臭が悪化します。穴が開いているかと思ったら早めに歯科を受診してください。

4. 舌苔（ぜったい）・舌の表面に白～淡黄色の苔のようなものがついている場合があります。これが細菌に分解されると口臭の原因になります。舌ブラシなどで定期的にお手入れをしましょう。

5. お口の乾燥・口呼吸、ストレス、加齢、薬の副作用など様々な要因でお口の中が乾燥状態（ドライマウス）になると口臭が出やすくなります。マウスリンスなどを使って唾液の分泌を増やすのも一つの方法です。

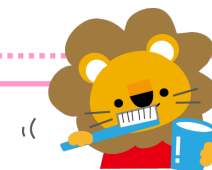
その他にも、鼻やのど・消化器系・循環器系などの病気で口臭が起こることもあります。多くの場合はお口の中の細菌が原因です。

口臭のいちばんの予防法は「お口の中を清潔にすること」です。

5月の予定

☆ 矯正診療日は 19日（火）午後 です。

☆ 院内研修のため、22日（金）午前 は **休診** にいたします。



たるみ歯科通信



2015年6月号 No.54

こんにちは。受付の大嶋です。

だいぶ日差しがきつくなって来ました。いよいよ夏が近づいてきましたね。私はアジサイを育てていて、梅雨で雨が降ってもお花がたくさん咲くのでこの季節は大好きなんです♪

さて、6月8日は「ムシ歯予防デー」です！！

ムシ歯にならないために大切なことは「歯磨きをきちんとすること」です。今回の通信は、歯磨きをしっかりできるようにするためのお助けケアグッズ「歯垢染色液」についてお話しします。



歯垢染色液を使うと、歯垢（プラーク）の残っている部分が赤く染まりますので、きちんと歯磨きができているかを確認できます。歯垢染色液には、液剤・ジェル・錠剤と色々な種類がありますが、当院で販売している「はみがき上手PRO」は液剤で、ご自宅でも簡単に使用していただけます。赤く染まった部分を中心にしっかり歯磨きしてください。

染色前



染色後



赤く色が付いた部分が歯垢が残っている場所です！！

使い方（はみがき上手PRO）



うがいが出来る年齢から使用していただけます。

使い方は、付属のキャップで約3mlを測って口に含み、10回ほどブクブクうがいをしてからはき出します。

赤く染まった部分を中心にしっかり歯磨きをした後、

お水でしっかりうがいをしてください。

歯磨きをした後に染色液を使うことで、

磨き残しをチェックすることもできます。



ムシ歯や歯周病の原因となるプラークは、ベタベタしていて歯にくっつきやすく、また歯と同じような色をしているので見落としやすいものです。一見きれいに磨けているようでも、実際はプラークがたくさん残っているなんてこともよくあります。

染色液を使って自分の磨き残しやすい場所を把握しておくことは、ムシ歯だけでなく歯周病を予防するためにもとても大切なことです。

ご家族みなさんで一度チェックしてみてもいいかもしれません。

6月の予定

☆ 矯正診療日は 16日（火）の午後 です。

☆ 院内研修のため 19日（金）の午前 は **休診** といたします。

こんにちは、歯科衛生士の池永です。

早いもので一年も半分が過ぎ、梅雨が終わるといよいよ夏がやってきます
我が子はもう日焼けをして真っ黒です。私も子供に負けられないように、
暑い夏をバテずに乗り切りたいです！

さて、今月のテーマは『親知らず』です。何かとイベントも多いこの季節、
疲れや体調不良によってトラブルが起きる可能性がある親知らずについて
お話しします。



☆親知らずとは

親知らずとは、大臼歯（大人の奥歯）の中で最も後ろに位置する歯で、
智歯（ちし）とも呼ばれています。親知らずは
生える時期が概ね 10代後半から 20代前半であり
親に知られることなく生えてくる歯であることが
その名前の由来だとも言われています。



☆親知らずはトラブルの原因になることも！

永久歯の中で最後に生えてくる親知らずはスペースがなく、写真のように
横向きで生えてきてしまっ、悪さをしてしまうことがあるのです。

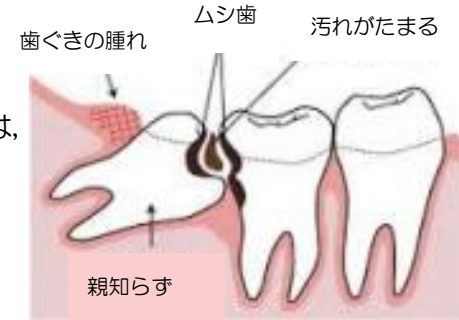


☆親知らずは全て抜くの？

親知らずを絶対に抜かないといけないわけではなく、生え方や咬み合わせなど
お口の状態によって抜歯した方がいい場合としなくてもいい場合があります。

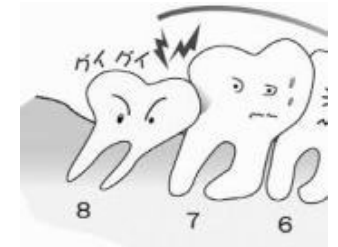
☆抜歯した方がいい場合とは？

- まっすぐ生えていない、
斜めや横向きに生えてしまった親知らずは、
歯ブラシをきちんと当てるのが難しく
ムシ歯や歯周病になりやすいです。



- 他の歯に悪影響が出る。

親知らずがあると、手前にある第二大臼歯もムシ歯や歯周病になって
しまったり、生えてくる時に他の前へ押しやってしまっ歯並びを悪くしたり
などの悪影響をもたらすことがあります。



- 頻繁に腫れて痛む。

疲れやストレス、体調不良によって
突発的に炎症が起こる場合もあります。

急いで抜かないといけないものではありませんが、抜歯した方がいいと診断
された場合は、症状が出る前に抜いておくことをお勧めします。

親知らずの生え方によっては当院での抜歯が困難な場合があります。
その場合は関西労災病院などの歯科口腔外科を紹介いたします。



7月の予定

- ☆ 院内研修のため 17日(金)の午前 は **休診**といたします。
- ☆ 矯正診療日は 28日(火)の午後 です。



たるみ歯科通信

2015年8月号 No.56

こんにちは、歯科衛生士の田淵です。
毎日暑い日が続きますが、皆さん、いかがお過ごしですか？

いよいよ楽しい夏休みが始まりました。
お祭りにプールにと楽しいことがたくさんあるので、ワクワクしてます。
息子たちとたくさんいろんなところに出かけたいと思っています！

さて今月はサマーキャンペーンのケアグッズをご紹介します。

キッズ用

チェックアップこども
チェックアップジェル
歯ブラシ タフト 17
歯ブラシ マミー（仕上げ用）
歯ブラシキャップ
ミラー
消しゴム



大人用

チェックアップスタンダード
チェックアップジェル
歯ブラシ タフト 24
歯ブラシキャップ
ポスカFガム
ミラー



今回のサマーキャンペーンのケアグッズの中でいちばんのおススメは
チェックアップジェルです。

このジェルは「フッ化物配合ジェル」と呼ばれ、これを使うことで
フッ素がお口のすみずみまで広がり、歯を強くすることができます。
生えたての歯、初期ムシ歯で歯が脱灰しかけているところ、歯根が露出
しているところなどのムシ歯になりやすいところに対しては、特に高い
効果が期待できます。

このジェルは研磨剤無配合で泡立ちも少なく、優しい香味です。
低年齢（6歳未満）のお子様はフッ素濃度を少し抑えたバナナ味の
お子様用のものを使ってください。

キャンペーンのもう一つのおススメのケアグッズは、ムシ歯を予防する
ガム、**ポスカF**です。

このガムを噛めば噛むほど、フッ素が歯にしみ込んでいきます。
さらに味が長持ちして長時間噛むことができるので、唾液が
たくさん出て、ムシ歯の予防効果がさらに上がります。



キッズ用、大人用ともにサマーキャンペーン価格 1000円です。
おススメ商品がギュッと詰まっていますので、この機会に是非どうぞ！

お知らせ

- ☆ 夏期休暇のお知らせ
8月12日(水)午後～17日(月)まで休診といたします。
- ☆ 矯正診療日は**8月25日(火)の午後**です。



たるみ歯科通信

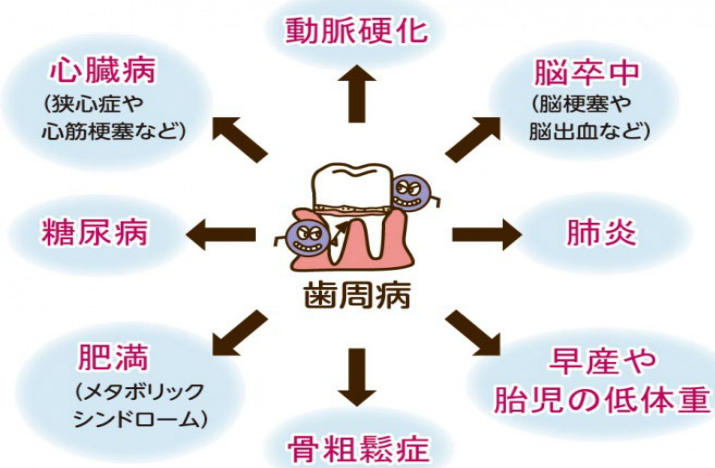
2015年 9月号 No.57

こんにちは、歯科衛生士の安井です。

ようやくしのぎやすい季節となりましたが、いかがお過ごしですか？
朝、晩と少し涼しくなってきましたね。暑がりの私は寝苦しい夜とさよなら
できて本当にうれしいです！

さて今回の通信は「**歯周病と全身疾患**」についてお話しします。

歯周病は歯ぐきが腫れて、歯を支える骨（歯槽骨）が破壊される病気で、
軽度のものも含めると、成人の約7割がかかっていると言われています。
近年、歯周病が単にお口の中だけでなく、全身の健康を脅かす病気である
ことがわかってきました。



これらの全身疾患の中でも、特に糖尿病は歯周病と密接な相互関係にある
と言われています。

以前から「**糖尿病患者は歯周病にも罹患していることが多い**」と言われて
いましたが、最近では、「**歯周病になると糖尿病の症状が悪化する**」という
ことも明らかになってきました。

今は「**歯周病と糖尿病は互いに影響を及ぼしあっている**」と考えられており、
「**歯周病を治療すると糖尿病の症状も軽減することがある**」という報告も
あります。



全身の健康はお口の健康から始まります。

日々健康で楽しく生活するためにも、「毎日のホームケア」と
「歯科医院での定期的な健診（プロフェッショナルケア）」を続けて、
お口の健康をしっかりと維持していきましょう！

9月の予定

- ☆ 研修会参加のため **5日（土曜）** は**休診**といたします。
- ☆ 院内研修のため **11日（金）の午前** は**休診**といたします。
- ☆ 矯正診療日は **15日（火）の午後** です。

たるみ歯科通信

2015年 10月号 No.58

こんにちは、歯科衛生士の野島です。
10月になって過ごしやすくなりましたね。
今さらですが、私は去年の秋頃から読書が好きになり、『東野圭吾』さんの本をたくさん読んでいます。
たるみ歯科スタッフの中にも東野圭吾ファンが多く、よく話題にあがります。
彼の本でオススメがあれば、ぜひ教えてほしいです！

今回は『おくすり手帳』についてお話しします。

“おくすり手帳”は自分が使っている「**薬の名前・量・日数・使用法**」などを記録できる手帳です。

服薬の状況だけでなく、過去にお薬を飲んで副作用やアレルギーが出たかどうか、以前にかかった病気や体調の変化などについても記録できるようになっています。

お薬を飲まれている方には“おくすり手帳”を見せていただいて、治療前に服薬内容を確認します。

特に麻酔や抜歯などの小手術の際には、お薬の確認とお体の状態の確認が必要です。お薬の内容によっては、治療後に血が止まりにくかったり、骨が腐ってきたりするものもあるため、前もって確認をさせてください。

また、お薬のアレルギーがある場合や、お薬の内容が変わった時、新たにお薬を飲み始めた場合には**必ず歯科医師・歯科衛生士までお伝え下さい。**



おくすり手帳のメリット



- ★ お薬のアレルギーや過去にかかった病気などの情報を伝えることができる。
- ★ 自分のかかりつけではない病院に行った時でもお薬の情報を正確に伝えることができる。
- ★ お薬の重複をチェックしたり、副作用や飲みあわせのリスクを減らしたりすることができる。

歯科治療の際に特に注意が必要なお薬



抗凝固剤；心筋梗塞などの循環器系のご病気の方は、血液がサラサラになるお薬を処方されていることが多く、出血を伴う処置には注意が必要です。

降圧剤；麻酔や緊張で血圧が上がるので、高血圧の方は注意が必要です。

骨粗鬆症の薬；抜歯の後、傷（の周りの骨）が治りにくい場合があります。

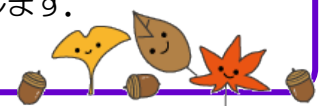
抗てんかん薬；お薬の種類によっては歯ぐきが腫れてしまうものもあります。

これらのお薬を飲まれている場合には、かかりつけの病院の主治医に問い合わせが必要な場合もありますので、事前にスタッフまでお伝えください。



お知らせ

- ☆ 院内研修のため **16日(金)**は **休診** といたします。
- ☆ 矯正診療日は **20日(火)**の**午後**です。



たるみ歯科通信

2015年11月号 No.59

こんにちは、歯科衛生士の津田です。

秋も深まり紅葉が楽しい季節になりましたね。

これから寒さも増してくるので体調管理には気を付けましょう。

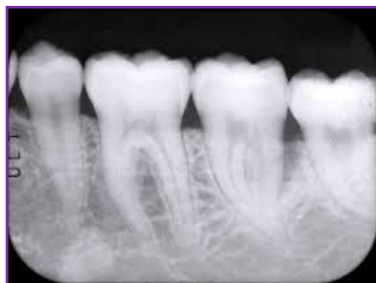


たるみ歯科では9月末に新しく『診療チェア』と『CT』を導入しました。より多くの方々に、より質の高い歯科医療を提供できるよう、スタッフ一同これからも頑張っていきます。

ということで今回の通信は、従来のレントゲンと新しく導入した歯科用CTについてお話しします。

デンタル

デンタルレントゲン写真は特定部位の歯やその周囲の骨の状態を詳しく見るために撮影します。



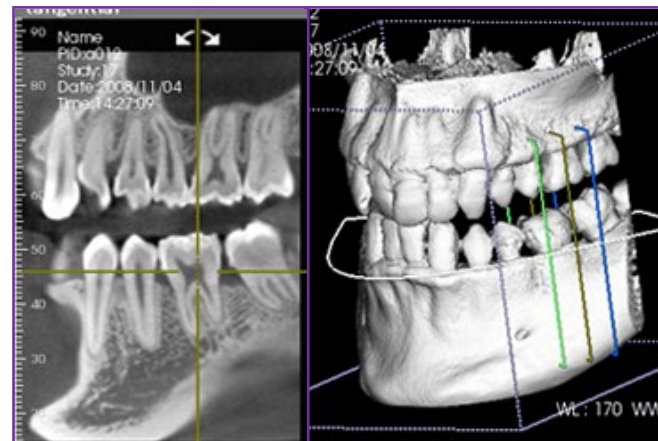
パノラマ



パノラマレントゲン写真は、歯や歯を支えている骨や顎の関節の状態など、お口の全体像を把握するために撮影します。

CT

CTでは、歯や骨の形態、病変の大きさ、神経の走行などを3次元的に見ることができるので、従来のレントゲンでは確認できなかった状態をより正確に診断することができます。



レントゲンの被曝量って心配ないの？



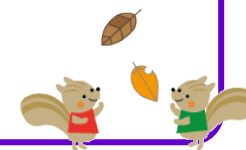
宇宙から降り注ぐ宇宙線や地中から放射される放射線などをあわせた自然放射による1人当たりの年間被曝量は、日本では1.5 mSv、世界平均では2.4 mSvです。東京・ニューヨーク間を飛行機で往復しても0.18 mSvほどの宇宙線を浴びると言われています。

歯科用レントゲン撮影による被曝は、デンタルやパノラマで0.01-0.03 mSv、CTで0.1 mSvと微量なため、お体への影響は心配ありません。

当院では、『より正確な診断』と『より質の高い治療』を行なうために、パノラマ撮影ではなく、複数枚のデンタル撮影でお口全体を確認したり、必要に応じてCT撮影を行ったりすることがあります。
(もちろん撮影は必要最小限の範囲で行ないます。)

お知らせ

- ☆ 院内研修のため、13日(金)午前と27日(金)は **休診**といたします。
- ☆ 矯正診療日は 17日(火)午後です。



たるみ歯科通信

2015年 12月号 No.60

こんにちは。歯科衛生士の吉田です。

気が付けばもう12月です。1年って本当に早いですね。今年是我が家に姪っ子が生まれて、変化の多い1年でした。寒さも一段と強くなりましたが、体調管理を万全にして、元気に新しい年を迎えましょう！



さて、2015年最後の通信は「タバコが周りの人に与える害」についてお話しします。

タバコには200種類の有害物質と70種類の発ガン物質が含まれています。タバコの害には喫煙者と受動喫煙者が煙から直接受ける害だけでなく、火を消した後も周りに残っている有害物質から受ける『三次喫煙』という害もあります。

ですから換気扇の下やベランダで吸っていても、

実際のところ、有害物質を除去する効果は

あまりありませんし、喫煙後少なくとも2時間は喫煙者の周りの人もタバコの害を受け続けているといわれています。



受動喫煙の影響は大きく、親が喫煙しているとお子さんのお口の中も喫煙者と同じような環境になると言われています。(右上図を見てください。)



家族の喫煙と子供の口腔



父
喫煙歴 25年 蓄積本数 164,250本



母
喫煙歴 20年 蓄積本数 153,300本



三男(10歳)
受動喫煙



次男(14歳)
受動喫煙



長男(17歳)
喫煙歴 3年 蓄積本数 7,300本

喫煙は歯周病の最大の危険因子です。タバコの有害物質が歯ぐきに与える直接的な影響と、血液に取りこまれた有害物質が体に与える間接的な影響の両方で歯周病が悪化します。

タバコをやめられないのは、ニコチンに対する心理的依存と身体的依存からの「ニコチン依存症(薬物依存症の一つ)」が原因といわれています。自分の意志だけではなかなかやめられない時は禁煙外来を受診するのも一つです。

**喫煙者の皆さん、ご自身のためだけでなく、
周りの大切な方のためにも、「禁煙」にチャレンジしませんか？**

お知らせ

- ★ 矯正診療日は **12/15(火)午後** です。
- ★ 院内研修のため **12/18(金)午前**は休診といたします。
- ★ **12/28(月)午後**から **1/5(火)**まで休診といたします。

