

歯の健康のため「禁煙を！」



① 喫煙は、口臭の一番の原因です

喫煙による口臭は、歯みがきや洗口液では消えません。

調査によると7割の20代女性が、タバコのおいに対して良い印象を持っていません。



② 喫煙により、歯にヤニがついていきます



③ ついているヤニ（タバコ煙）には、5300種類の化学物質と70種類の発がん性物質が含まれています

ご存知ですか、タバコの成分

タバコ煙の成分	身のまわりの例
✓アンモニア	悪臭、刺激臭
✓ホルムアルデヒド	シックハウス、塗料
✓トルエン	シンナーの主成分
✓フェノール	殺虫剤の主成分
✓ベンゼン	ガソリンの成分
✓シアン化水素	殺そ剤(ねずみ駆除剤)
✓カドミウム	有毒金属、イタイタイ病
✓一酸化炭素	車の排気ガス
✓ダイオキシン	ごみ焼却からでる猛毒
...	



タバコの煙には5300種類の化学物質
その中には70種類の発がん性物質

⑦ 喫煙は、インプラントの成功確率を大幅に低下させます

不成功に終わる確率は最大6倍。

禁煙してから、インプラントを実施しましょう。

⑧ 将来、歯を失うリスクが高くなります

喫煙により、9本以上の歯を失うリスクが、非喫煙者より2~3倍高くなります。

⑨ 喫煙は、舌やのどのがんの原因に



ヘビースモーカーの48歳、男性。
歯肉の色素沈着と多発性のう蝕を認め、舌がん(進行がん)を生じていた。いずれも喫煙の影響を受けていると思われる。

思い切って、禁煙しましょう！

⑩ 医学的に「正しい禁煙方法」です

- 減らす・軽くする・加熱式タバコへ変更はNG
- 期日を決めて一気に禁煙を開始する
- 一定の禁断症状は覚悟する(3~7日がヤマ)
- 喫煙と結びつく生活パターンを変える
 - 食後はすぐに席を立てて歯みがき
 - コーヒーや飲酒を控える
- 吸いやすい「環境」を作らない
 - タバコ・ライター・灰皿は捨てる
 - 喫煙者や喫煙場所に近づかない
 - タバコを買っていた場所に行かない
 - 3原則は「捨てる・買わない・もらわない」
- 吸いたくなったら「代替りの行動」
 - 深呼吸・水や茶を飲む・体操・歯みがき、etc
- うまくいかないときは、禁煙外来へ！



禁煙外来 検索



- 楽で・禁断症状が確実に少ない
- 確実・3ヵ月(5回)通院すれば7~8割成功
- 安い・3ヵ月の保険診療で2万円弱



④ タバコ煙は、だ液にも溶けています

だ液には本来口腔粘膜を守る作用がありますが、タバコ煙が溶けただ液は逆に、口腔粘膜の血行を悪化させ、発がん作用をもたらします。

⑤ 喫煙により、歯ぐきが黒くなっていきます



20代・非喫煙女性



20代・喫煙女性

⑥ 喫煙は歯周病(歯槽膿漏)の原因です4倍も歯周病にかかりやすくなります

