



タバコが治療のジャマをする？



タバコがからだに悪いことは、みなさんよくご存知ですよ。でも、タバコがお口の病気を悪化させ、しかも、歯科治療の成果にまで悪影響を及ぼすってご存知でしたか？



汚れがたまりやすい

1. 汚れがたまりやすい

タバコのヤニは、しつこい汚れです。むし歯菌や歯周病菌が付着します。



2. 歯周病が悪化しやすい

有害物質であるニコチンが免疫細胞を低下させ、外敵に対する防御機能を弱めてしまいます。

3. 傷口がふさがりにくい

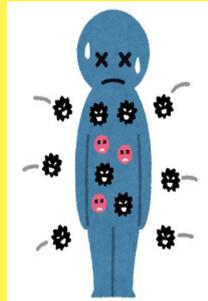
ニコチンには、血管を収縮させる作用があるため、血流が悪くなり、からだに栄養や酸素が届きにくく、傷口の治りが遅くなります。

4. インプラントの治療に不利

唾液の分泌量が減るため、お口の中の細菌が増え、インプラント周囲炎を発生しやすくなります。

5. 口腔がん、咽頭がんなどのリスクが高くなる

煙の通り道になるため、非喫煙者と比べ、口腔がんは2.7倍、咽頭がんは5.5倍の発症リスクがあります。お口の健康を保ち歯科治療を円滑に進めるために、そしてもちろん、全身の健康のために、禁煙されることをおすすめします！



外敵に対する防御機能が弱まる



インプラント周囲炎
インプラント治療に不利



傷口がふさがりにくい

歯科衛生士 平 絵美

あなたは何回かんでますか？

皆さんは普段一口に何回噛んで食事をしてますか？
数えたことがなかったら今日の食事の時間にでも知られてみるといいと思います。

咀嚼目安



一口 30 回

一回の量を
少なく

歯ごたえのある
食材を



年齢を重ねると食べる機能も
徐々に衰える



左右に偏らないよう
しっかり噛みましょう

メリット

- ・唾液の分泌が良くなる（口の中にある細菌を洗い流す）→虫歯、歯周病予防
- ・食べ過ぎを抑制する（脳の満腹中枢により満腹感が得られる）→ダイエット効果
- ・消化を助けてくれる（ぜん動運動が高まる）→便秘改善
- ・上下の顎の骨や顔の筋肉の発育を促す（歯並び、運動能力にも関係する）→強い顎を作る
- ・脳の動きが良くなる（脳の活性化）→認知症予防



歯科助手 北川 成美

これ使ってみよっ♪

今回私がご紹介するアプリはこれっ！



B612

【B612】

使っている方多いのではないのでしょうか？
世界3億人が使用していると言われるカメラアプリ。フィルターが豊富なのでとても楽しめるとおもいます。
是非友達と一緒に撮ってみてください！



歯科助手 北川 成美

EDITOR'S VOICE ~編集後記~

朝方は涼しくなって参りましたが夏バテなどされませんでしたでしょうか？
もう秋の季節が近づいてきました。秋は気候も過ごしやすいで好きな季節の方も多いのではないのでしょうか？
スポーツ、読書、食べ物。。皆様はどのように過ごしますか？



歯科助手 北川 成美