

6月4日～10日
歯と口の健康週間

喫煙とお口の健康

5月31日～6月6日
禁煙週間

ご存じですか？タバコがお口の健康にも良くないことを

1. 歯周病の増悪に気づきにくい

ニコチンの影響により血管収縮が起こり、歯ぐきの抵抗力は弱くなって、歯周病が進行しやすくなります。また、歯周病の症状である「歯ぐきからの出血」が起こりにくく、歯周病が気づかないうちに重症化してしまいます。

2. 歯や歯肉への着色

タバコのヤニ（タール）が歯や歯ぐきに沈着し、不快な外観を作りだします。

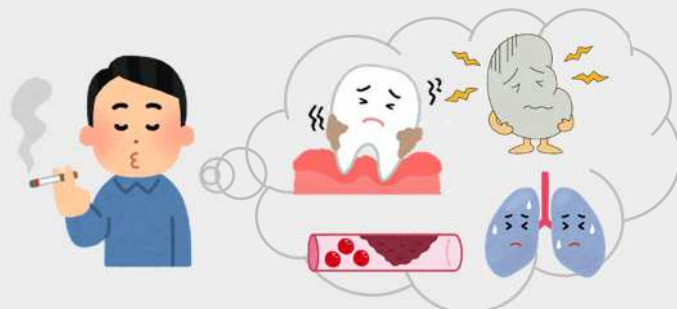
3. 口臭

喫煙により、タバコの臭いがするだけでなく、歯周病原因菌の出す臭いも口臭に加わりやすくなります。

さらに喫煙はお口だけでなく、全身に様々な悪影響があります

喫煙により

- ・肺がんや口腔がんなどの様々ながん
 - ・脳卒中や狭心症、心筋梗塞など循環器疾患
 - ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの呼吸器疾患
 - ・糖尿病や歯周病
 - ・妊娠周産期の異常（早産、低出生体重児など）
- など、**全身に様々な悪影響**があります。



喫煙によるお口や全身への影響を理解し、健康のために禁煙に取り組みましょう

お口の健康を保つには・・・

セルフケア + 定期健診の継続が大事！！



- ・むし歯や歯周病の
チェック
- ・歯垢や歯石を取り除き
清潔な状態に

半年～1年に
1回は定期健診を!!

ご希望に応じて出前講座を行います！

働く世代のお口に対する意識を高めるため、お口の健康に関する出前講座を行っております。事業所ぐるみでのお口の健康づくりにぜひご活用ください！

〈内容〉 歯科の講話 + 歯周病リスク検査

〈対象〉 希望する事業所

〈時間〉 1時間程度

〈費用〉 無料

- ・歯周病とは？
- ・定期健診の重要性
- ・全身疾患と歯周病



【問い合わせ先】 大分県福祉保健部県民健康増進課（大分県口腔保健支援センター）

TEL:097-506-2806

今年の夏も暑い！ 熱中症にご用心

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、真夏のような暑さでなくても熱中症予防が大切です。

梅雨時期は湿度が高く、汗が蒸発しにくいので、熱中症のリスクが高まります。

本格的に暑くなる前のこの時期から、職場でも、ご自身や同僚の体調の変化に気を配って仕事をしましょう！



本格的な暑さの前に熱中症予防を！

- ☑スポーツドリンクや冷却グッズの準備
- ☑生活習慣を整える
(日頃からしっかり睡眠、食事をとる)
- ☑通気性のよい衣服を着用
- ☑熱中症の症状（どんな症状か）を確認しておく
- ☑熱中症警戒アラートの確認

熱中症警戒アラートの発表は
環境省LINEから確認できます ↓



詳しくは厚生労働省「職場における
熱中症予防情報」を参照 ↓



【問い合わせ先】 大分県福祉保健部健康政策・感染症対策課 TEL:097-506-2677