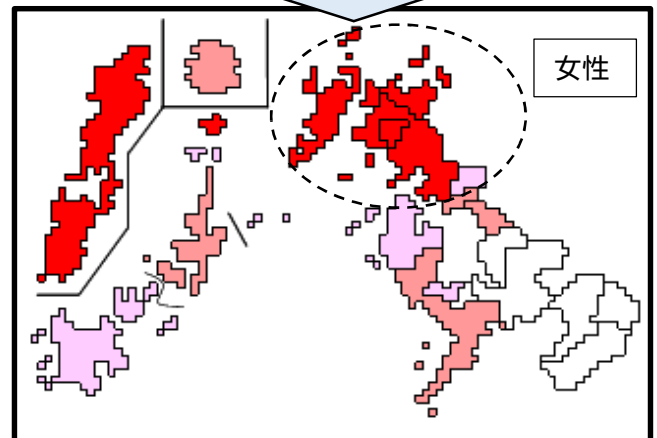
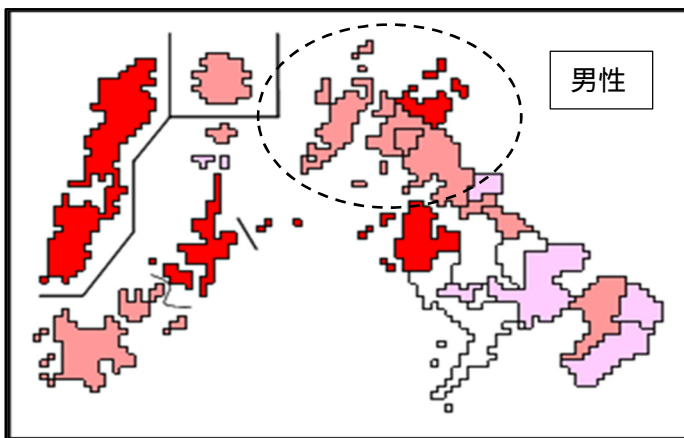


テーマ

健康づくり情報！（たばこ・歯科）

～県内の喫煙率～

色が濃いほど県全体と比較して喫煙率が高いことを表しています。
県北地域は、特に女性の喫煙率が高い状況です。



（出典：令和4年度 特定健診結果データを活用した疾病マップ）

たばこが肌に与える影響
知ってる??



- ・顔色がくすむ、透明感がなくなる
- ・肌荒れ、シミ、そばかすができる
- ・毛穴、ニキビが治りにくくなる
- ・口臭や歯が黄ばむ

たばこは紙でも、
加熱式でも「有害」です



- ・加熱式たばこの主流煙には、紙巻たばこと同程度のニコチンを含む製品もあります
- ・電子たばこの蒸気には、発がん性物質などを発生させるものもあると報告されています

禁煙はひとりで頑張らなくてもいいんです！！

- ・禁煙支援医療機関で治療ができます
- ・条件を満たせば保険適用
- ・20歳未満の方も禁煙治療の対象に



（参考：長崎県福祉保健部国保・健康増進課 R8.1 発行）

<詳しくはこちら>

長崎県のホームページ

たばこ



～ 6月4日から6月10日は歯と口の健康週間です～



- 8020 運動を進めよう
(80 歳になっても 20 本の歯を保とう)
- 一生自分の歯で食べよう
- 歯みがきで心と体を健やかに

いつまでも自分の歯で食べるために歯周疾患(歯周病)を予防しましょう

歯周疾患は、歯茎の周りのポケットに歯垢がたまり、歯垢内の歯周病菌により歯肉が炎症を起こした状態です。治療せず放置していると重症化し、歯そのものは健康でも歯を抜かなければならないこともあります。

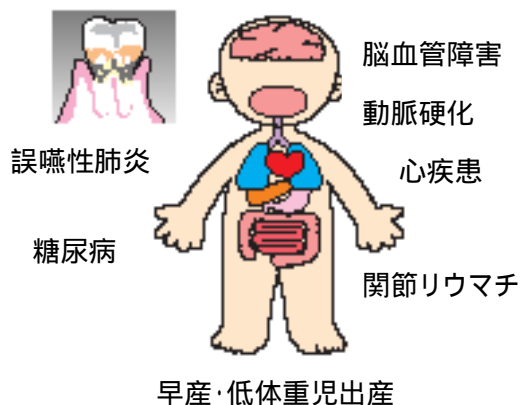
歯周疾患は他の病気にも影響する!?

歯周疾患は全身の疾患に関わりがあります。

悪影響を及ぼす疾患として、脳血管障害(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)、動脈硬化、心疾患、誤嚥性肺炎、糖尿病、関節リウマチ、早産、低体重出産が挙げられます。

また、近年子どもの歯周疾患も増加しており、継続的に発症予防をする必要があります。

歯周疾患が悪影響を及ぼす疾患



予防するためには？

歯周疾患の予防として大切なことは、歯周疾患健診の受診、正しいブラッシング、定期的な歯科医院への受診です。これを機会に普段から心がけましょう。

県北保健所管内では、以下の方を対象に歯周疾患健診が実施されています。

市町	対象	期間	受診方法	連絡先
平戸市	20・30・40～74 歳	6/1～3/31	個別検診	健康ほけん課 0950-22-9125
松浦市	20・30・40・50・60・70 歳	6/1～2/27	個別検診	健康ほけん課 0956-72-1111
佐々町	20・25・30・35・40・45・ 50・55・60・65・70 歳	対象者に 個別に通知	集団検診	多世代包括支援センター 0956-63-5800