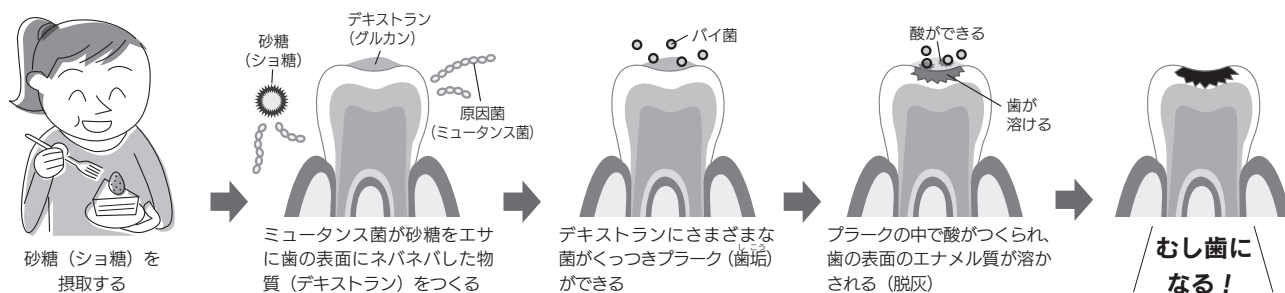


歯の大敵「砂糖」を控えてむし歯予防！

わたしたちの口の中にはミュータンス菌というバイ菌がいます。この菌は砂糖をエサにしてむし歯の原因となる乳酸をつくり出し、歯の表面のエナメル質を溶かしてしまいます。むし歯リスクを減らすには、「砂糖（ショ糖）」をできるだけ控えることが効果的です。



砂糖から歯を守る3つの習慣

1. 「砂糖」入りの食品を控える

水分補給は、清涼飲料水や加糖のコーヒーなどではなく、砂糖の入っていない水かお茶に。あめやキャラメルは、歯を砂糖漬けにするような行為ですので、歯のためには控えましょう。

2. 飲食後は「うがい」をする

砂糖が口腔内に長時間滞留していると、むし歯リスクが高まります。砂糖の影響を最小限にするため、飲食を終えたらうがいをし、できるだけ早く砂糖を口の外に流しましょう。

3. 「間食」を控える

飲食をすると口腔内が酸性に傾き、歯のエナメル質が溶けやすくなります。飲食回数が増えるとそれだけむし歯になりやすいので、間食は控え1日3回規則正しく食事をしましょう。

/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

Smoke ^{ゼロ}0 の時代へ

加熱式タバコによる肺炎に注意！

加熱式タバコは害がない？

「紙巻きタバコをやめて、加熱式タバコにすれば少しは健康的かな」と思っている人はいませんか？

紙巻きタバコは、タバコの葉を燃焼させた煙を吸うものですが、加熱式タバコは、加熱によって発生した蒸気を吸うため、煙が出ずにおいも少なくなっています。また加熱式タバコの製品紹介には“紙巻きタバコと比べ、有害性成分の量が平均で95%低減”などと書かれているものもあり、紙巻きタバコより健康被害が少ないように思えます。

しかし加熱式タバコに含まれるプロピレングリコール、グリセロール（グリセリン）といった物質については、加熱して吸引すると気管支や肺に炎症を起し、重い肺炎の原因になる可能性が指摘されており、病気にかかるリスクがないわけではありません。

加熱式タバコによる病気や死亡リスクの関連性については、販売されて間もないため科学的に明らかになるにはまだ時間がかかりますが、製品紹介にも“リスクがないわけではない”と明記されており、吸わないに越したことはありません。

加熱式タバコの禁煙治療も保険適用です

2020年度からは、加熱式タバコの禁煙治療も保険適用※となっています。また、禁煙アプリやオンライン禁煙外来もあります。加熱式タバコの利用者も、紙巻きタバコの利用者も、自分に合った方法で、禁煙を始めましょう。

※一定の条件あり。

禁煙治療に保険が使える医療機関はこちら

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

