



5月、風薫る過ごしやすい季節です。しかも、長期休暇がとれ、年中で一番楽しみな季節ですね。さて、何気なく呼んでいる「ゴールデンウィーク」、皆さんはその由来をご存じですか？

元々は春の大型連休と呼ばれていました。1948年に「国民の祝日に関する法律」が公布・施行され、翌1949年の5月に初めて春の大型連休ができたのです。当時は、4月29日、5月3日、5日の飛び石でした。その後、5月4日が休日（みどりの日）になりました。企業では、5月1日はメーデーで仕事にならず、2日だけ出勤しても効率が上がりません。そのため、5月2日とその後の休日を振替えて休む企業が多くなったのです。今年は9連休という企業も多いと思います。

「ゴールデンウィーク」という呼び名は、1951年の春の連休に公開された映画が、お正月やお盆の興行よりもヒットしたため、さらに多くの人に映画を見てもらおうと、当時の映画制作会社が作ったキャンペーンの造語だそうです。テレビの視聴率が高くなる時間帯（19:00～22:00）を「ゴールデンタイム」といいますが、映画の「ゴールデンウィーク」とどちらが先なのでしょうね。ちなみにNHK（日本放送協会）ではこの名称を認めておらず今も「大型連休」と呼んでいるそうです。

ところで、歯が痛くなってしまうと、せっかくの旅行やお出かけが楽しめなくなってしまいます。お出かけの前には、早めに歯の治療や歯科検診にお越しくださいね。

本のご紹介

あの人のお口がおったのはナゼ？

「歯周病はお年寄りの病気？」「どんな状態になるの？」「予防できるの？」など。次から次へと疑問が湧き出る好奇心いっぱいのサキちゃんと一緒に、歯周病とその予防方法がわかりやすく学べる一冊です。いくつになっても自分の歯でおいしく食事ができるように。ずっと笑顔でいられるように。

始めは自覚症状がまったくない歯周病。ほとんどの若者が“歯周病をお年寄りの病気”ととらえ、「自分には関係ない」と思っています。

でも現実には、20代・30代の8割近くが歯周病……。

歯周病は初期であれば治せることを知ってほしい。

そして、今すぐ予防のためのケアを始めてほしい。

そんな想いからこの本はつくられました。

ご購入ご希望の方は、1,944円で販売しておりますので、スタッフまで、お気軽にお声かけください。



タバコがお口に与える影響



5月31日は世界禁煙デーです。世界保健機関（WHO）や厚生労働省が、たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となることを目指し、様々なたばこ対策を推進しています。

タバコの煙には、200種類以上の有害物質、50種類以上の発がん性物質が含まれており、肺がんや食道がん、胃がんの他にも、全身に様々な悪影響を及ぼします。今回はお口の中に及ぼす影響をご紹介します。あなたもこの機会に、たばこや禁煙について考えてみませんか？

★タバコとむし歯

たばこを吸うとタバコの煙に含まれるタールが歯に付着し、歯垢（プラーク）が沈着しやすくなります。さらに、ニコチンの作用で血管が収縮するため、唾液の分泌が悪くなり、お口の中の自浄作用が弱まり、むし歯菌が活発になります。このため、虫歯になりやすくなるのです。

★タバコと歯周病

タバコを吸うと歯に汚れが付きやすくなり、また唾液の自浄作用も弱まるため、歯周菌が活発に活動しやすくなります。また、ニコチンの作用で血管が収縮し、出血しにくくなるので歯周病に気づきにくく、重症化しやすくなります。気づいたときは既に手遅れということが多くなります。

★タバコと歯茎の着色

たばこに含まれるニコチンやタール等の有害物質から歯肉を守るため、メラニンが作られ、歯茎が黒くなると言われています。また、タールが歯肉に付着したり、血行が悪くなることも、歯肉の色に影響を及ぼします。

★タバコと口臭

ノンスモーカーにとっては、喫煙者の口臭は耐えられないほど臭いものです。タバコ臭の成分のうち、アンモニア、スカトールは糞尿の悪臭成分です。

★タバコとガン

タバコは口の中のがんの原因にもなります。舌がん、歯肉がん、頬粘膜がんなどの多くがタバコを吸っている人に発生します。内臓疾患ではないので見落とされやすく、ただのできものや口内炎だと考えて放置していると、身体中に転移してしまい、死に至る確率も高いとされています。

★恐ろしい受動喫煙

タバコの影響を受けるのは、タバコを吸っている本人だけではなくありません。WHOによると、毎年約600万人（6秒に1人）がタバコによって命を奪われており、そのうちの60万人（1分に1人）は受動喫煙による被害だとされています。



人が吸ったたばこの煙を吸い込み、その影響や被害を受けることを受動喫煙と言います。家族に喫煙者がいる子供は、歯茎が黒くなっていることがあります。また、喫煙者がいない子供に比べると、3歳までに虫歯になるリスクが最大約2倍になるという研究結果もあるほどです。

