

5月と言えば、ゴールデンウィーク。5月4日はみどりの日ですが、ラムネの日でもあります。

日本に、最初にラムネが持ち込まれたのは1853年の幕末。浦賀に来港した黒船から、贈り物として持ち込まれました。ラムネはもともとレモネードのことで、それがなまってラムネと呼ばれるようになったとか。ちなみに、当時の炭酸飲料はすぐに炭酸が抜けてしまうコルク栓でした。その後、千葉勝五郎という人物が5月4日にラムネ（檸檬水）の製造・販売許可を取り、ここから5月4日が「ラムネの日」とされたそうです。

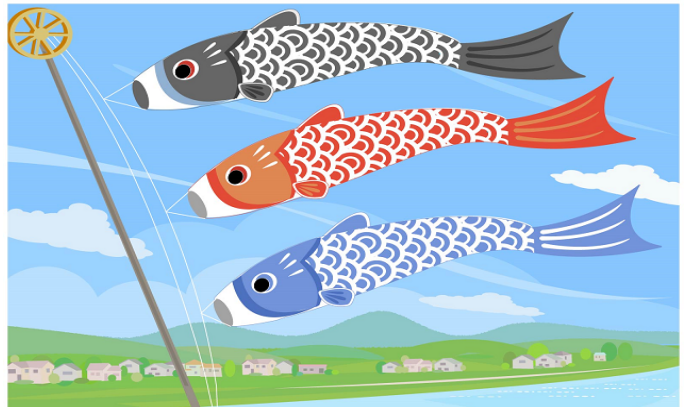
ラムネ瓶が今のような形になったのは1872年。イギリスのハイラム・コッド氏が発明しました。ガラス玉と原液が入った瓶に、炭酸を注入して逆さまにすると、ガラス玉は炭酸ガスの圧力で飲み口に栓をするという仕組みです。よく考えられていますよね！

暑くなってくると冷えた甘い飲み物が飲みたくなりますが、虫歯の原因になりますので飲み過ぎには注意してくださいね。

おざわ歯科医院からのお知らせ



丁寧に歯磨きをしましょう



## 患者さまに4つのお願い

私たちは「**患者さんの歯や口腔内の健康を長期的に保っていきたい**」という思いで、以下の4つのお願いをさせて頂いております。

<お願い 1>

予約の時間までにお越し下さい

<お願い 2>

キャンセルはできる限り避けて下さい

<お願い 3>

治療を途中でやめないで下さい

<お願い 4>

来院の予約をお取り下さい

QRコードからスマートフォンなどで動画を見て頂くことができます。



## 喫煙者のお口の特徴

5月31日は世界禁煙デーです。世界保健機関（WHO）により定められ、タバコフリー（たばこから解放された）社会を目指し、世界中でキャンペーンが行われます。

タバコの煙には200以上の有害物質が含まれており、喫煙習慣は『百害あって一利なし』と言われるほど様々な健康被害をもたらします。最近では、喫煙者は新型コロナウイルスによる肺炎にかかりやすとの報告もあります。お口の中はタバコの煙が最初に入ってくる場所ですので大きな影響があります。今回は喫煙者によってお口のなかがどうなるのかを考えてみましょう。

### ★喫煙者のお口の特徴

#### ■歯周病

歯周病が喫煙と関連性が強いことは多くの研究により発表されています。喫煙は糖尿病と並んで歯周病の二大危険因子です。歯周病とは、お口の中の細菌によって歯を支えている歯茎や歯槽骨が炎症を起こし、やがて歯を支える骨を溶かして結果的に歯を失う原因となる恐ろしい病気です。

タバコを吸うと、ニコチンの血流阻害作用で唾液の分泌が悪くなり、お口の中の自浄作用が弱まって歯垢（プラーク）や歯石がつきやすくなります。さらに、血流が悪くなるため歯茎に栄養が行き届かなくなり、歯茎からの出血が血管萎縮作用で止められてしまうため、歯周病に気づきにくくなります。さらに、タバコに含まれる有害物質の影響で身体の免疫力が下り、糖尿病や心疾患、アルツハイマー性認知症などにかかりやすくなります。まさに負のスパイラルです。

#### ■口臭

タバコの煙に含まれる成分のうち、タールは“ヤニ”とも呼ばれています。油分を含んでいるため、歯や舌に絡みつくように付着し、口腔内にとどまらず肺の内部からもタバコ特有の臭いを発する原因になります。また、ニコチンにより唾液の分泌が抑制されるので、お口の自浄作用が働かなくなり、口臭が発生しやすくなって悪臭を放ちます。

#### ■見た目の変化

歯にタールが付着すると、歯は茶色く着色します。これは歯磨きでは落とせません。さらに、血管が収縮し、歯肉は不健康な暗紫色になります。さらに、タバコの有害物質から歯茎を守るためにメラニン色素が作られ、沈着して歯茎や唇の色が黒ずみます。

### ★禁煙しよう！

タバコの煙は、タバコを吸う人が吸う「主流煙」と、火のついた先から立ち上る「副流煙」に分かれます。副流煙にも有害成分が含まれていて、ニコチン、タール、一酸化炭素などの成分は主流煙よりも多いといわれています。タバコは周囲の人の健康まで奪うのです！さらに、喫煙者はタバコのポイ捨てや痰を道に吐くなどして環境を汚しがちです。

このため、団地やマンションのベランダで喫煙する住民に対する訴訟が各地で提訴されています。最近ではさまざまな禁煙方法があります。是非、ご自身や周りの人の健康のために禁煙しましょう。

