



# 5月 保健センター便り

保健センター ☎67-1151

5/31は「世界禁煙デー」・5/31から6/6は「禁煙週間」です。

## 受動喫煙防止・禁煙で 体と歯の健康を守りましょう

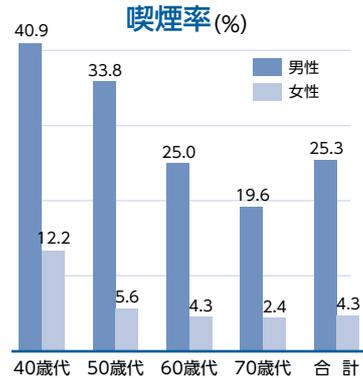


子どもの周囲は禁煙に!

市の国民健康保険特定健診受診者の喫煙率は左図のとおりで、働き盛りの男性の喫煙率が高い状況にあります。

また平成24年度の幼児健診では、父親の喫煙率は約35%、母親の喫煙率は約5%です。

平成24年度 蒲都市国民健康保険 特定健診受診者



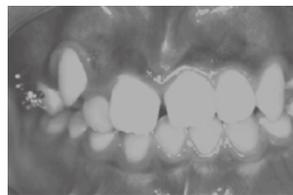
- 一酸化炭素 ↓ 酸素欠乏
- ニコチン ↓ 血管収縮・依存症
- タール ↓ がん

### タバコ煙の3大有害物質

たばこの煙で怖いのががんの発症だけではなく、タバコ一本で1日のビタミンCは失われ、血管や皮膚の老化を早め、肺機能の低下など、さまざまな影響があります。

### ● 受動喫煙について考えよう

タバコから出る煙(副流煙)は喫煙者が吸う煙(主流煙)より有害です。また喫煙後の喫煙者の吐く息の中にも多くの一酸化炭素が含まれおり、妊婦や子ども、お年寄りには、タバコの煙や喫煙者の吐く息は辛い環境です。受動喫煙しない配慮や環境づくりが大切です。



父親がヘビースモーカーで受動喫煙した15歳児の歯

### ● 喫煙で発生する口腔トラブル

- 歯肉や舌が黒く着色する  
※母親の喫煙により生まれてくる子どもの歯茎が黒くなる場合があります。
- 歯の色が変色する
- たばこ特有の口臭がする
- 歯肉炎になりやすい



## 禁煙・禁煙・禁煙・禁煙 禁煙サポート講座 のお知らせ(予約制)

保健センターでは、禁煙に関心のある方、いつか禁煙しようと思っっている方、禁煙したい方への「禁煙サポート講座」を開催します。禁煙に取り組む方には、3カ月間のグループ支援をします。

禁煙に自信がない方も、禁煙に向けての参考として、また禁煙のきっかけとして気軽にご参加ください。

### と き

- 前期コース(全2回)  
初 回：6月15日(日)
- 2 回目：9月21日(日)
- 後期コース(全2回)  
初 回：10月29日(水)
- 2 回目：1月28日(水)

午前10時～11時30分  
(受付9時40分)

### と ころ

保健センター

内容  
初回：禁煙の秘訣(具体的な禁煙対策)&肺機能検査など  
2回目：禁煙サポートトーク  
申し込み 直接または電話で保健センターへ。



## 歯の健康フェスティバル を開催します!!

### と き

6月1日(日)

午前9時～午後0時30分  
受付は正午まで

### と ころ

保健センター



### 内 容

- ・フッ素塗布 (対象者 小学生以下)
  - ・歯科相談 ・講演会
  - ・矯正歯科相談
  - ・立体人形の色付け
  - ・石こうで手形を作ろう
  - ・ファミリーブラッシング指導
  - ・健康がまごおり21実践隊 など
- ※ 歯みがきしてお越しください。

