



作成：2-6 保健委員会

たばこ… 本当に吸いたい？



5月31日は「世界禁煙デー」です。

日本では法律で、20歳未満の喫煙は禁止されています。しかし、それでもたばこを吸ってしまう人がいることが事実です。中学生や高校生のような成長段階ではたばこの害が体に大きく影響してしまいます。しっかりと正しい知識を持ち、自分の体は自分で守るようになりましょう。

**タバコの煙は3種類**

喫煙者が直接吸い込む「主流煙」、喫煙者が吸って吐き出した「呼出煙」、火がついたタバコの先から立ち上る「副流煙」があります。

**タバコの3大有害物質**

「ニコチン」には強い依存性があり、「タール」には発がん物質が多く含まれ、「一酸化炭素」は体を酸素欠乏状態にします。

**3次喫煙**

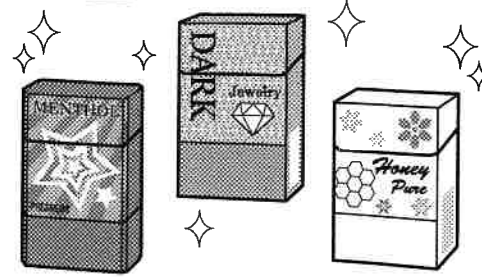
タバコを消した後も喫煙者の髪や服、ソファやカーテンなどに残留する化学物質を吸入することです。「残留受動喫煙」とも呼ばれています。

- ⚠️ がんや心臓病などさまざまな病気の原因になる
- ⚠️ 周りの人の健康にも害がある(呼出煙・副流煙)
- ⚠️ たばこ代や病気の治療費などのお金がかかる
- ⚠️ 依存性によって、やめたくてもやめられなくなる

### 魅惑性で喫煙を誘います

煙も少なく、においも全然残らないよ

おしゃれでかっこいいよ

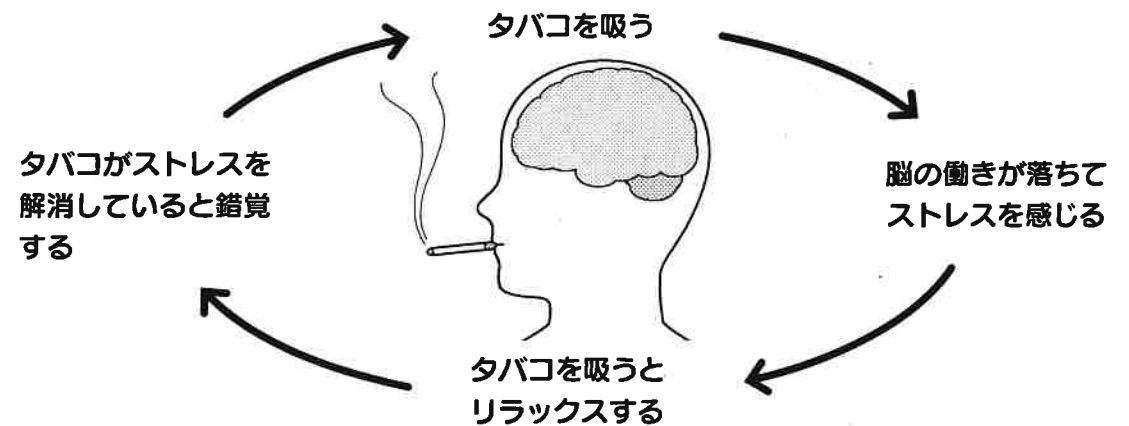


甘い香りで吸いやすいよ

タバコを吸うと食欲が抑えられてダイエットができるよ

日本の紙巻きタバコは、海外に比べて箱のデザイン性が高く、タバコ本来の苦味を消すメンソールや、甘く香るはちみつなどのフレーバーを添加した、吸いやすい製品が増えています。また加熱式タバコは、装置のデザインが人気で、煙やにおいが少ないことから、「害がない」という誤った情報も広まっています。

### どうしてタバコはやめられなくなるの？



タバコに含まれる「ニコチン」は血管を収縮して脳の働きを低下させ、依存性を高めます。

「つかれ」のサインかも？  
 新しい学年やクラスに慣れようと、頑張っている人も多いと思います。次のような症状の人はいませんか？

- やる気が出ない
- 食欲がない
- 不安がある
- ぼんやり眠れない
- いろいろある
- 寝ている途中で目が覚める

これらは「つかれ」のサインかもしれません。外で元気よく体を動かす、お風呂につかるなどして、しっかり体を休めましょう。



# 歯科検診を終えて.....



## ① 歯科医さんから

- 清掃状態が去年よりもよく、歯肉炎の症状が改善されていた。
- 全体的に良い状態だったが、う歯・歯肉炎を少々指摘した。
- 虫歯の人は少ないが、歯肉炎の人が多い。
- 歯石・歯肉の炎症がある方が例年より多く感じた。
- う歯についてはおおむね良いが、歯肉炎は15%~20%の生徒に対して認められる。
- 未処置の子が少なくて、良好だった。
- 矯正治療中の生徒さんが多い印象を受けた。
- 昨年より、はみがきのレベルが低い？プラークが多く見られた。

- 歯みがきは1日2回以上！そのうち1回は就寝前に！！
- むし歯は放置しないように。  
受診のお知らせをもらったら  
早目に歯科を受診しな！
- 半年に1度は歯科に行き、口の中を見てもらいましょう！

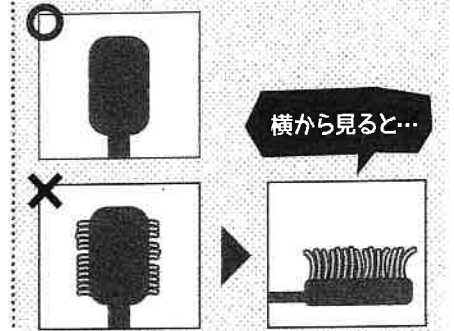
## ② 歯を健康に保つために

### 歯ブラシの手入れ

取り換えの目安 ①  
 毛先の開いた歯ブラシは効果的にプラークを落とすことが難しくなります。1ヶ月に1本を目安に歯ブラシを交換することで、しっかりと歯ブラシの効果を発揮することができます。

### 取り換えの目安 ②

歯ブラシを後ろからチェック！



### 歯ブラシを使おう



参考：公益財団法人 8020 推進財団

### 歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

