



すみれ通信 2021年 5月号



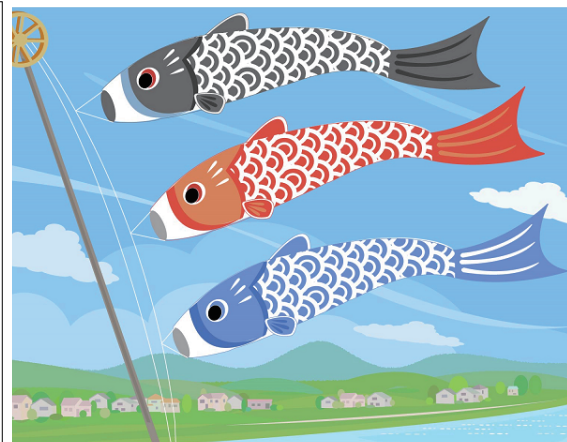
5月と言えば、ゴールデンウィーク。5月4日はみどりの日ですが、ラムネの日でもあります。日本に、最初にラムネが持ち込まれたのは1853年の幕末。浦賀に来港した黒船から、贈り物として持ち込まれました。ラムネはもともとレモネードのことで、それがなまってラムネと呼ばれるようになったとか。ちなみに、当時の炭酸飲料はすぐに炭酸が抜けてしまうコルク栓でした。その後、千葉勝五郎という人物が5月4日にラムネ（檸檬水）の製造・販売許可を取り、ここから5月4日が「ラムネの日」とされたそうです。

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。

すみれ歯科クリニックGW休診日のご案内

	4月		5月					
	29	30	1	2	3	4	5	6
	木	金	土	日	月	火	水	木
新宿	○	○	○	○	休	休	休	休
小岩	休	○	休	休	休	休	休	○
日本橋	休	○	休	休	休	休	休	○



すみれ歯科 新宿御苑前クリニック

TEL 03-3351-1686

新宿区新宿1-29-2 フルール御苑2F **金曜日も診療しております**

診療日	月～土・日・祝日
休診日	休診日はお問合せください。

- 丸ノ内線 新宿御苑駅 徒歩3分
- Webでのご予約も可能です

すみれ歯科新宿御苑

すみれ歯科 日本橋クリニック

TEL 03-5542-1686

中央区日本橋室町1-11-8 神茂ビル2F

診療日	月～土
休診日	日・祝日

- 銀座線・半蔵門線 三越前駅 徒歩5分
- Webでのご予約も可能です

すみれ歯科日本橋

すみれ歯科 小岩メディカルセンタークリニック

TEL 03-5622-7686

江戸川区北小岩6-15-5 小岩メディカルセンター新館5F

診療日	月～土(第1・3)
休診日	土(第2・4)・日・祝日

- 京成本線 京成小岩駅 徒歩1分
- 初診、定期検診のご予約はWeb予約も可能です
- LINE予約小岩

すみれ歯科小岩

※各クリニックごとに予約システムが違います。Webでのご予約の際は、クリニックをお間違えにならないようご注意ください。

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、歯や舌に絡みつくと付着し、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。



すみれ歯科クリニック

