

8月1日は「歯が命の日」、8月8日は「歯並びの日」

タバコを吸っているかたへ

「歯磨きしていれば歯は大丈夫」と思っていないか？

ふう〜っと一息、タバコの時間。その時間、歯や口周りに影響を与えているかもしれません

### ◆あなたの口は大丈夫？

喫煙は歯周病の最大の危険因子であると言われてます<sup>1)</sup>。

歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性の疾患のことで、歯茎（歯肉）に炎症が起こります。進行すると、歯を支える骨まで溶けてしまう恐ろしい病気です。日本人が歯を失う原因の一位が歯周病です<sup>2)</sup>。

喫煙は歯周病以外にも、虫歯や口腔がん、味覚機能の低下につながります。

さらに、受動喫煙も歯への影響があります。京都大学の研究では、乳児の時点で受動喫煙にさらされると、虫歯になる確率が2倍以上になるという報告<sup>3)</sup>があります。吸っていない人への影響もあることは確実です。

### ◆歯周病のセルフチェックをしてみましょう！！ ✓

下記、1つでもチェックが付く場合は、歯周病の可能性がありま<sup>4)</sup>す。

- 口臭が気になる、起床時に口の中がネバネバする
- 歯磨きすると血が出ることもある
- 歯肉が赤い、腫れる
- 硬いものが噛みにくい
- 歯肉を押すと血や膿が出る
- 歯が浮いたり歯が揺れている気がする
- 歯肉が下がり歯が長くなった気がする

歯周病は恐ろしい病気ですが、禁煙すれば歯を支える組織の状態が良くなるため、歯周病のリスクが下がり、治療効果が上がります。

※喫煙者と非喫煙者の口、奥歯とそのX線、舌の写真  
(画像：日本ヘルスケア歯科研究会より)



1) 角倉更人: 禁煙の医学. 医療機関での禁煙指導・支援. 歯科における禁煙支援. In: 日本禁煙学会編. 禁煙学 (改訂4版). 南山堂, 東京, 2019; p217-221.

2) 日本歯周病学会「歯周病を知っていますか?」<https://www.perio.jp/nyankamuchu/> (閲覧日: 2023年7月9日)

3) Tanaka S, Shinzawa M, Tokumasu H, Seto K, Tanaka S, Kawakami K. Secondhand smoke and incidence of dental caries in deciduous teeth among children in Japan: population based retrospective cohort study. BMJ. 2015 Oct 21;351:h5397.

4) 厚生労働省「歯周疾患の自覚症状とセルフチェック」<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-03-003.html> (閲覧日: 2023年7月9日)

5) 日本歯周病学会「歯周治療の指針 2015」p.48. [http://www.perio.jp/publication/upload\\_file/guideline\\_perio\\_plan2015.pdf](http://www.perio.jp/publication/upload_file/guideline_perio_plan2015.pdf)

日本歯周病学会は「喫煙者は禁煙が必須である」と言っています<sup>5)</sup>。

自分の口の健康を保つためにも、周囲の人のためにも、

今こそ禁煙を始めませんか？



京セラ健康保険組合では皆様の卒煙サポートのプログラムをご用意しています！

## 1 アプリをダウンロード

App StoreまたはPlayストアで「ascure卒煙」を検索、またはQRコードからアプリをダウンロード



## 2 ユーザー登録

アプリの手順に従って登録。途中で必要な「招待コード」はこちらです

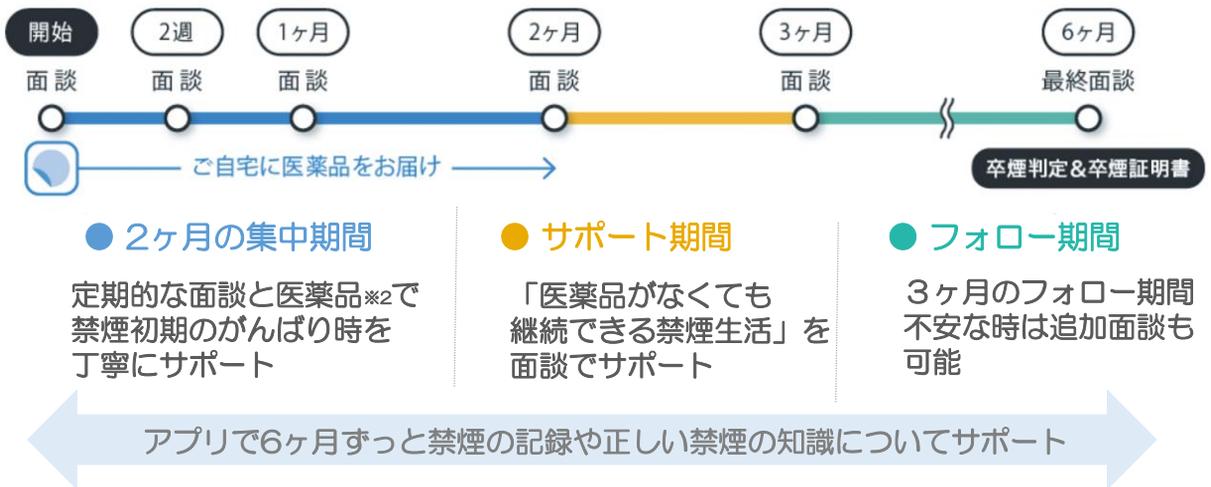
963249

## 3 アプリで面談予約

アプリで初回面談の予約をしていただくと、指導員より面談方法についてのご連絡



## プログラムの流れ



## 申込みの流れ

【申し込み費用】

¥10,000

## ご参加の条件

- アプリを利用できる方  
動作環境：iOS10.0以上 (iPhone) / android5.0以上のスマートフォン(PC/タブレット不可)
- 禁煙を希望する方
- 京セラ健康保険組合の被保険者  
退職等により、参加資格がないことが発覚した場合、全額自己負担いただきます。

KC、KCCS、KIT、KITJPは、成功者が負担した自己負担額（1万円）を会社として補助することになりました。

詳しくは会社安全防災課までお問い合わせください。

\*1:プログラム開始3ヶ月目時点の実績・2020年9月時点の3ヶ月移動平均より算出 \*2:既往歴等によっては、参加者様の健康を守るため、医薬品をお渡し出来ない場合がございます。

## 問い合わせ

株式会社CureApp

ascure (アスキュア) 卒煙サポートチーム

E-mail : ascure@cureapp.jp TEL: 050-3066-5944

受付時間:月～金曜 10時～17時