



5月31日は世界禁煙デー!!

【タバコを吸ってしまうのは、なぜ?】

タバコが身体に良いと思って吸っている人は、おそらくいないでしょう。では、なぜ多くの人がタバコを吸うのでしょうか?

タバコに含まれるニコチンは、頭脳を覚醒させたり、緊張をほぐす鎮静効果を示したりする場合もあり、喫煙者はそのとりこになってしまいうからず。

【タバコの煙に含まれるもの】

タバコの煙の中には、実はニコチン・タール・一酸化炭素・ベンツピレン・カドミウム化合物など、約200種類以上の有害物質が含まれています。

●ニコチン—食べると少量でも成人をも殺す猛毒です。

子どものいる家庭はご注意! 1本でも幼児なら危険です。

- タール—発ガン性
- 一酸化炭素—動脈硬化
- 妊娠中の喫煙は胎児にも影響 ※その他、肺がんをはじめとして、虚血性心疾患、胃潰瘍などさまざまな病気の原因にも大きくかかわっています。

【タバコの煙は副流煙(吐く煙)の方が有害】

- 主流煙—喫煙者自身が吸う煙
- 副流煙—タバコの先から立ちのぼる煙。(周囲にいる人が吸う)

主流煙を1とした時、副流煙に含まれる有害物質の量は、ニコチンは2・7倍、タールは3・4倍、一酸化炭素は4・7倍と高く、周囲にいる人の方が有害な煙を吸っていることとなります。

【分煙・節煙・禁煙のすすめ】

タバコの副流煙の害を考えると、子どものいる場所や食事をしてる人の前ではタバコを吸わない、吸う時は換気に気を付ける、分煙を勧めるなどの配慮が必要です。また、自分の健康を守るためにも、節煙・禁煙にトライしてみてはいかがでしょうか。

~少しでも「止めよう」と思った人へ~

- まず節煙を!
 - 1日の本数を減らす。
 - 肺まで吸い込まない。
 - 吸い殻を長く残す。
- 「午前中だけ」「今日1日だけ」の喫煙を繰り返す。
- 禁煙の理由を確認する。(決意を紙に書いて張っておくなど)
- 自分なりの禁煙のメリットを見つける。
- 自分にあった方法で禁煙にチャレンジ。
 - 気分転換の方法を見つける。
 - 吸いたくなったら深呼吸を何度も繰り返す。
 - 吸いたくなったら水やお茶を飲んだり、果物などを食べたりする。
 - 散歩、運動をする。



節煙・禁煙にトライしてみましょう

デンタルコラム

顎関節症をご存知ですか?
顎が痛い、顎が疲れる、口を大きく開けられない、口を開けると音がすることはありますか? このような顎を動かしたときに起こる障害の総称を、顎関節症といいます。



顎関節症を引き起こす原因は、歯ぎしり、くいしばり、かみ合わせの異常、強打などの外傷、精神的ストレスなどの要因が複雑に影響しあって発症します。顎の症状だけでなく、姿勢が悪くなったり、肩こり、頭痛、めまい、耳鳴りなどの全身症状が

出たりすることもあります。治療は、まず歯科医師の指導のもとに患者さん自身が顎を安静に保つ、大きく口を開けるのを避ける、正しい姿勢を保つ、筋肉の

マッサージをするなどのセルフケアを行います。症状が改善しない場合は、スプリント(スポーツ選手がつけるマウスピースのような装置)を使用したり、薬を使ったりして治療します。上記のような症状で悩んでい



姿勢を良くすることも大切です

瀬戸内市歯科医師会

旬の ごちそう



【豆腐とニラのいため煮】

●材料(3人分)

- 木綿豆腐 ……1丁(5~6mm)
 - 豚肉(薄切り赤身) ……50g(2~3mm)
 - ニラ ……1/2束(4~5cm)
 - ショウガ ……1かけ(みじん切り)
 - 水溶きかたくり粉 ……少々
 - しょうゆ ……小さじ1
 - 油 ……大さじ1
- A
- しょうゆ ……大さじ1
 - 酒 ……大さじ1/2
 - 塩 ……小さじ1/4
 - 砂糖 ……小さじ1/2

●作り方

- ① フライパンに油を入れ、ショウガと豚肉を炒め、しょうゆで味をつけ、ニラを入れて素早く炒める。
- ② ①に豆腐を入れて、崩さないように強火で炒める。
- ③ ②に調味料Aと水溶きかたくり粉を加えて、とろみをつけて仕上げる。

市栄養委員会 長船支部
徳田 太榮子さん(長船町服部)

大豆のたんぱく質は、コレステロール値を下げて血液の流れをよくし動脈硬化を予防します。大豆の加工品である豆腐、油揚げ、納豆などは消化吸収がよく、日本人の知恵から生まれた素晴らしい健康食品です。1日に1回は食べましょう!

