



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、頭脳を覚せい
させ、緊張をほぐす鎮静効果
を示す場合があり、喫煙者は
そのとりこになってしまいう
からです。

★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・ピロピレン・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―わずか50〜60ミ
リ

40で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―発ガン性物質です。
●一酸化炭素―動脈硬化を早
めます。

※妊娠中の喫煙は、胎児の発
育に影響を与えます。また、
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
とになります。

★分煙・節煙・禁煙のすすめ
副流煙の害を考えると、子
どものいる場所や食事をして

い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。
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。
- 吸いがらを長く残す。

↓

- 「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。

↓

- 禁煙にチャレンジ（自分にあった方法で）
- 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。

デンタルコラム

著名な俳句の中から歯にか
かわる作品について、歯科の
視点から詠んでみます。

萬緑の 中や吾子の歯
生え初むる 中村草田男

生命の息吹に溢れた句で
す。生後数カ月の乳児期に、
下の前歯がまず2本生えてき
ます。きれいなピンクの歯肉

俳句と口腔ケア

から真っ白な歯を見つけたの
でしょう。

衰や 歯に喰あてし
海苔の砂 松尾 芭蕉

永年使用してきた歯も、あ
ごの中の骨植が緩くなってい
たので、少しの刺激が苦痛に
なってきたようです。

がっくりと ぬけ初むる歯や
秋の風 杉山杉風

抜けてしまったときには、
随分寂しい思いをします。歯
を失ったとしても、現在では
ブリッジや入れ歯・インプラ
ントなどで機能の回復を図る
ことができるようになってき
ました。
日本では大半の人が歯に悩
みを持っているようですが、
北欧では80歳になっても多く

の人が、20本以上の歯を保持
しています。日ごろから歯を
手入れすることで、介護が必
要となる比率が低いようです。
歯は年とともに抜け落ちて
なくなるものではなく、日ご
ろの管理（口腔ケア）をいか
に行うかで、歯を長持ちさせ
ることができます。
生涯ご自分の歯で健やかな
暮らしができるように、関心
を持って歯の健康に気を付け
ましょう。

瀬戸内市歯科医師会

旬のごちそう



【洋風タケノコご飯（カレー風味）】

●材料(4人分)

- 米 ……3カップ
- タケノコ（あく抜きをしたもの） ……150g
- ツナ（缶） ……180g
- ニンジン ……50g
- しめじ ……1パック
- グリーンピース ……適宜
- しょうゆ ……大さじ1
- 砂糖 ……大さじ1/2
- カレー粉 ……小さじ2
- 塩 ……小さじ1
- コンソメスープ
- 水 ……3カップ
- コンソメ ……大さじ1

●作り方

- ① 米は30分前に洗い、水につけておく。
- ② タケノコ、ニンジンはいちょう切り、しめじは、石付きを取り、小分けにする。
- ③ 炊飯器に水を切った米、(A)、コンソメスープ3カップを入れ混ぜる。
- ④ 軽く油を切ったツナ缶、タケノコ、ニンジン、しめじを加え、スイッチを入れる。
- ⑤ 炊きあがったら、具を軽く混ぜ皿に盛り、ゆでたグリーンピースを散らす。

市栄養委員会 邑久支部
川崎貞江さん（邑久町尾張）



タケノコは食物繊維が豊富です。また、わかめなどの海藻と一緒に摂ると体に良いそうです。わかめスープや、海藻サラダを添えてはいかがでしょうか。