

# 歯つらつ

2021年 秋号  
**301号**

～発行所～  
齋藤歯科診療所  
由利本荘市美倉町  
47-1

TEL 0120-24-4182  
FAX 0184-24-1440  
[www.saitoshika.net](http://www.saitoshika.net)

～診療時間～  
曜日：月曜日～土曜日  
時間：午前9:00～1:00  
午後2:00～6:00

～休診日～  
日曜・祝日  
第2・4木曜日

## 新型タバコの害

### について

タバコとは、タバコ葉を原料としていたるもののことを言い、紙巻きタバコは、タバコ葉を燃やして煙を吸引するものです。

このタバコには、5300種類もの有害物質が含まれており、その中に発癌性物質は70種類もあると言われています。タバコに含まれる有害物質の中でも、ニコチン、タール、一酸化炭素が三大有害物質と言われます。

ニコチンには、強い依存性があり、脳に働きかけて快感をもたらし、吸わずにはいられない状態を作り出します。

タールは、多くの発癌性物質を含んでいます。

一酸化炭素は、血流の流れ

を悪くして酸欠状態を作り出すため、息切れしやすくなり、集中力が低下します。

最近では、この紙巻きタバコ以外のタバコ製品と、タバコ類似製品が出回っています。

加熱式タバコは、タバコ葉を電気で加熱し、発生させた蒸気を吸引するタバコです。

電子タバコは、タバコ葉を原料とせず、カートリッジ内の液体を電気で加熱し、霧状になった目に見えない煙を吸引します。

これらの新型タバコは紙巻きタバコと違い、煙がほとんど出ないため、受動喫煙の危険がないと思われるのですが、喫煙者が吐き出す息には多くの有害物質が含まれています。煙の中には、ホルムアルデヒド、アセトアルデヒド、アセトンなどといった有害物質が含まれて

いるという報告もあり、「健康リスクが少ない」「有害物質が入っていない」「受動喫煙が無い」などと宣伝していますが、科学的根拠はありません。新型タバコは、臭いも少なく煙が目に見えないため、気づかないうちに受動喫煙をさせられてしまっています。

喫煙による病気は、肺がんやその他のがん、心筋梗塞、脳梗塞などの循環器疾患、慢性気管支炎など、数多くの疾患にも関わりがあります。

妊婦の喫煙は、お腹の赤ちゃんの成長に悪い影響を与え、低体重の赤ちゃんが生まれることがあります。ニコチンは、母乳の元になる血管に入るため、喫煙者の母乳を飲む赤ちゃんは、吐きやすくなったり、下痢しやすくなったりするとも言われます。

## 休診日のお知らせ

休診日は以下の通りです。患者様にはご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願ひします。

### 日曜・祝日

10月 14日、28日、  
30日午後  
11月 11日、13日午後、  
25日  
12月 9日、23日、31日

※休診日は変更になる場合があります。ですので、ご了承ください。

胎児、乳幼児を含む子供たちは、自分でタバコの煙を避けることができません。家庭内だけではなく、屋外や車中でも受動喫煙から子供たちを守るためにも禁煙すべきと思います。

害のないタバコはありません。自分のためだけでなく、周囲の人に迷惑をかけないためにもタバコのリスクを考えたいものです。

## 小学生のブラッシング

小学生のお口の中は、乳歯から永久歯へと生え変わる時期で、混合歯列期と呼ばれます。

個人差はありますが、六歳頃になると乳歯のさらに奥から第一大臼歯と呼ばれる永久歯も少しずつ生えてきます。生えたての歯は、歯の質が弱いため、ムシ歯になりやすいです。

お口の中には、目に見えない細菌が多くいるのですが、ムシ歯の原因となる細菌は、ミュータンス菌と呼ばれています。この細菌は、お菓子やジュースに多く含まれる砂糖をエサにしてどんどん増え、プラークと呼ばれる塊を作り、歯を溶かします。最初のうちは痛みがないままムシ歯が進行し、放っておくと冷たい物や熱い物がしみるなどの症状が出てきます。

ムシ歯を予防するためには、食後に歯ブラシでプラークを除去し、できるだけ歯に細菌を残さないようにすることが必要です。特にムシ歯になりやすい、「歯と歯の間」「歯と歯ぐき

の境目」「奥歯の噛み合わせの溝」はプラークが残りやすい場所のため、手鏡を使い、歯ブラシの位置や向きを確認しながら磨くと効果的です。また、歯ブラシは鉛筆持ちをすると力が入りすぎることなく、一本一本の歯を細かい動きで磨くことができます。

小学三年生頃までは、子供さん一人の歯磨きでプラークをきちんと除去することは難しいので、夜はお家の方が仕上げ磨きをして、先述したムシ歯になりやすい三つの場所をよく磨いてあげるといいでしょう。

さらに補助用具のデンタルフロスを使用し、歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間のプラークを除去することをおすすめします。

出来るだけプラークが増えないように、砂糖の入ったお菓子やジュース、スポーツ飲料の摂り方に気をつけ、飲食後すぐに歯を磨けない時は、うがいで口の中をすすいだり、夜の歯磨きに時間をかけて虫歯を予防していきましよう。

—今泉—

## ある日のスタツツ

私にとって野球は生活の一部となっており、仕事以外の時間の大半は野球に費やしております。

子供が野球スポーツ少年団に所属しており、週末は大会や練習試合などで忙しい日々を過ごしておりますが、今年はず年に続き、新型コロナウイルスの影響で大会が中止になったり、練習に制限があったりと思うような活動が出来ていないのが現状です。

それでも、昨年中止となった、6年生にとって最も大規模に行われる高田宮賜杯全日本学童軟式野球大会が、新型コロナウイルスの感染対策を行った上で開催されました。

自団は、由利本荘予選を勝ち上がり、秋田県大会では、ベスト4まで勝ち進むことが出来ました。この子供たちの頑張りに、多くの父兄が感動し、元気を与えてもらい、思い出に残る大会となりました。

私自身も小中高と野球部員でしたが、卒業一度野球から離れていました。40歳から再び野球をやる縁があり、地元の40歳以上のメンバーで結成されるチームに入りました。

約20年間野球から離れていたため、最初は感覚が戻らず、筋力も衰えていたので大分苦労しましたが、子供と一緒に練習したり、自分なりにトレーニングを行ったりしているうちに、少しずつ上達してきました。

今年から500歳野球チームでもやることになり、益々野球漬けの日々を過ごしております。

これからも良い仕事をやり続けるため、野球を通して学んだ心技体を意識し、精進を重ねていこうと思います。

—高橋(薫)—

