

むしば

あなたを蝕むタバコ

それでもあなたは吸いますか!?

タバコは美容の大敵!

喫煙を続けると、顔色が悪く、肌に張りがなく、シミやシワの多い肌になります。

喫煙するたびに、ニコチンによって血管が収縮し、血流が悪くなり、栄養や酸素が肌へいきとどかなくなります。さらに、活性酸素が増え、皮膚の生成を促進するコラーゲンの損傷も引き起こします。皮膚の老化が進み、若くして、しみだらけでカサカサ、シワシワの肌になってしまいます。

喫煙は、美肌を保つためには不可欠なビタミンCを破壊します。

タバコ1本でレモン果汁約1個分のビタミンC消失



美容にお金をかける前に
まず禁煙を!!



喫煙は歯周病の最大リスク!

歯周病にかかりやすくなり、進行も早く、治療をしてもなかなか改善しません。

タバコを吸わない人と比べ、喫煙者の歯周病にかかる割合は高く、歯周病の進行が平均して20年早いといわれています。また、1日10本以上の喫煙者と非喫煙者とを比べると、通常の治療後の改善が悪く、外科的治療後の効果も上がりにくいといわれています。



非喫煙者



喫煙者

タバコは…

- 酸素や栄養を供給する血管が収縮して歯肉への血流が悪くなります
- 生体防御の役割を担っている白血球や抗体機能が低下します
- 歯周ポケットの酸素不足により歯周病菌を繁殖促進します
- 唾液の分泌が抑制され、口の中が不潔になりやすくなります
- ニコチン・タールなどの有害物質により歯ぐきの炎症の悪化を招きます

次回予告

受動喫煙

タバコの煙には主流煙と副流煙があり、主流煙は喫煙者が吸う煙で、副流煙はタバコから立ちのぼる煙をいいます。この煙の成分を比べてみると、実は、副流煙のほうがはるかに有害なのです。このため、

タバコの影響は、喫煙者本人にとどまらず、喫煙者の身近な家族や職場の同僚など喫煙者の副流煙に日常的にさらされる方ほど、その深刻な影響を受けることになります。

光通信グループ喫煙対策委員会

TEL 03-5951-9270



ひかり健康保険組合

TEL 03-5951-7422 <http://www.hikarikenpo.or.jp>