

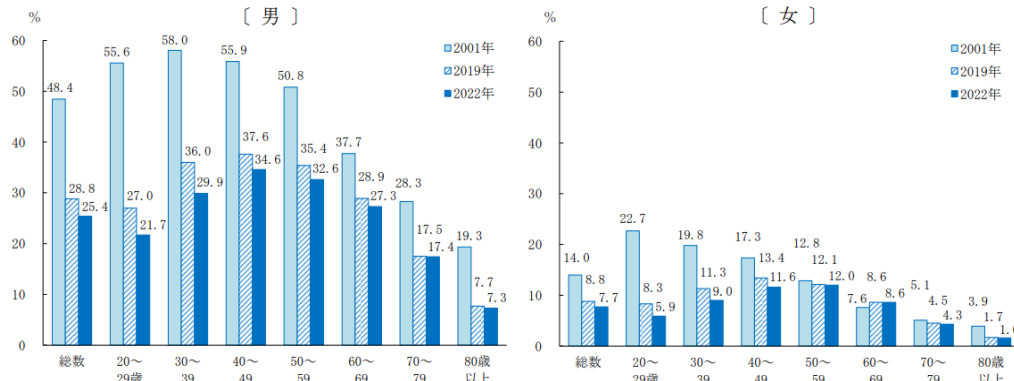
禁煙・歯と口の健康

6月の重点目標「禁煙・歯と口の健康」について、喫煙状況、禁煙のメリット、歯と口の健康について、日常でできることを紹介します。

日本における喫煙状況

喫煙者は年々減少しており、「20～29歳」では2001年と2022年の調査を比べると、男性は2分の1以下に減少しており、女性にいたっては3分の1以下に減少しています。2001年に20代だった人が2022年の調査で40代になっている事を考えると、年齢が上がるにつれて禁煙している人が増えたという結果ともいえるでしょう。

図 21 性・年齢階級別にみた喫煙している者の年次比較



注： 1) 20歳以上の者(入院者は含まない。)について集計した。
2) 「喫煙している者」とは、「毎日吸っている」又は「

出典 厚生労働省：2022（令和4）年 国民生活基礎調査の概況
Ⅲ世帯員の健康状況 5 喫煙の状況 （最終アクセス日R6.5.16）

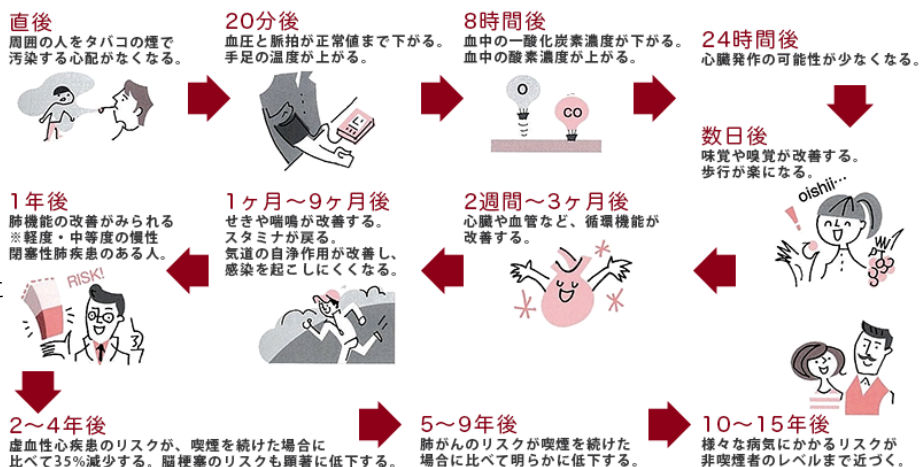
禁煙の効果

長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。

病気の有無を問わず、健康改善効果が期待できるので、病気を持った方が禁煙することも大切です。

病気の予防だけでなく、「健康日本21（第二次）」から重視されている項目である重症化予防(二次予防)においてもまず取り組むべき課題となっています。

右図が時間経過の効果になります。



歯と口の健康

6月4～10日は歯と口の健康週間です。

この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進に寄与する事を目的としています。

日本歯科医師会 歯と口の健康週間（6月4～10日） | 歯と口の健康週間 | 啓発活動 | 参照

日本歯科医師会 歯と口の健康週間（6月4～10日） | 歯と口の健康週間 | 啓発活動 | 参照

日常でできる歯と口の健康



普段の食事に歯と口の健康に良い物を取り入れましょう！

1. 歯を強くする食べ物

- ・ pH 数値が高いアルカリ性の食品：海藻類（ヒジキ、わかめ、昆布、海苔など）
- ・ カルシウムを多く含む食品：乳製品（チーズ、無糖ヨーグルトなど）
- ・ ビタミン A を含む食品：にんじん、パセリ、海苔、わかめなど
- ・ ビタミン C を含む食品：焼きのり、パセリ、ピーマン、ケールなど

ビタミンAを
多く含む食品

ビタミンCを
多く含む食品



2. 口内環境を整え歯に良い飲み物

- ・お茶類（カテキン、フッ素などの働きで抗菌作用）：抹茶、玉露、番茶、ほうじ茶など



3. 歯や粘膜の表面清掃、唾液の分泌促進をおこなう食べ物

- ・ 繊維質の多い食品：ニンジン、ごぼう、レタス、セロリなど