

8月1日は「歯が命の日」、8月8日は「歯並びの日」

タバコを吸っているかたへ

「歯磨きしていれば歯は大丈夫」と思っていないですか？

ふう〜っと一息、タバコの時間。その時間、歯や口周りに影響を与えているかもしれません

## ◆あなたの口は大丈夫？

喫煙は歯周病の最大の危険因子であると言われています<sup>1)</sup>。

歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性の疾患のことで、歯茎（歯肉）に炎症が起こります。進行すると、歯を支える骨まで溶けてしまう恐ろしい病気です。日本人が歯を失う原因の一位が歯周病です<sup>2)</sup>。

喫煙は歯周病以外にも、虫歯や口腔がん、味覚機能の低下につながります。

さらに、受動喫煙も歯への影響があります。京都大学の研究では、乳児の時点で受動喫煙にさらされると、虫歯になる確率が2倍以上になるという報告<sup>3)</sup>があります。吸っていない人への影響もあることは確実です。

※喫煙者と非喫煙者の口、奥歯とそのX線、舌の写真  
(画像：日本ヘルスケア歯科研究会より)



## ◆歯周病のセルフチェックをしてみましょう！！ ✓

下記、1つでもチェックが付く場合は、歯周病の可能性があります<sup>4)</sup>。

- 口臭が気になる、起床時に口の中がネバネバする
- 歯磨きすると血が出ることもある
- 歯肉が赤い、腫れる
- 硬いものが噛みにくい
- 歯肉を押すと血や膿が出る
- 歯が浮いたり歯が揺れている気がする
- 歯肉が下がり歯が長くなった気がする

歯周病は恐ろしい病気ですが、禁煙すれば歯を支える組織の状態が良くなるため、歯周病のリスクが下がり、治療効果が上がります。

1) 角倉 更人: 禁煙の医学. 医療機関での禁煙指導・支援. 歯科における禁煙支援. In: 日本禁煙学会編. 禁煙学(改訂4版). 南山堂, 東京, 2019; p217-221.  
2) 日本歯周病学会「歯周病を知っていますか？」<https://www.perio.jp/nyankamuchu/> (閲覧日: 2023年7月9日)  
3) Tanaka S, Shinzawa M, Tokumasu H, Seto K, Tanaka S, Kawakami K. Secondhand smoke and incidence of dental caries in deciduous teeth among children in Japan: population based retrospective cohort study. BMJ. 2015 Oct 21;351:h5397.  
4) 厚生労働省「歯周疾患の自覚症状とセルフチェック」<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-03-003.html> (閲覧日: 2023年7月9日)  
5) 日本歯周病学会「歯周治療の指針 2015」p48. [http://www.perio.jp/publication/upload\\_file/guideline\\_perio\\_plan2015.pdf](http://www.perio.jp/publication/upload_file/guideline_perio_plan2015.pdf)

日本歯周病学会は「喫煙者は禁煙が必須である」と言っています<sup>5)</sup>。

自分の口の健康を保つためにも、周囲の人のためにも、

今こそ禁煙を始めませんか？



学研健康保険組合では皆様の卒煙サポートのプログラムをご用意しています。  
先着順のため、お申込みはお早めに。お問い合わせ：050（1807）4153

# プログラムの参加方法

## 1 アプリをダウンロード

App StoreまたはPlayストアで「ascure卒煙」と検索、もしくは二次元コードからアプリをダウンロードしてください。



## 2 ユーザー登録

アプリの手順に従って登録を進めてください。途中で必要となる招待コードは、以下となります。

招待コード

**142446**

## 3 アプリ内で面談予約

アプリで初回面談の予約をしていただきましたら、指導員から面談方法についてご連絡を差し上げます。

# プログラムの流れ

卒煙カウンセラーのオンライン面談

医師開発のアプリでサポート

禁煙補助薬は\*1  
自宅に発送

### 2ヶ月の集中期間

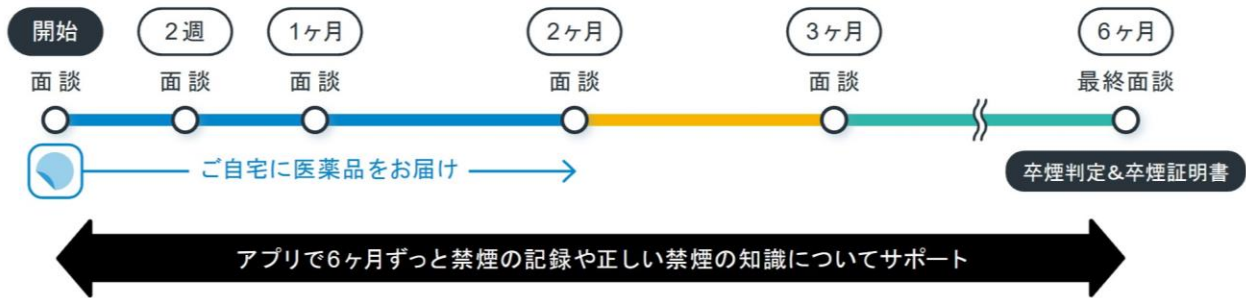
定期的な面談と医薬品\*で禁煙初期のがんばり時を丁寧にサポート

### 1ヶ月のサポート期間

「医薬品がなくても継続できる禁煙生活」を面談でサポート

### 3ヶ月のフォロー期間

3ヶ月のフォロー期間。不安なときは追加の面談も可能



# 申し込みについて

## 【申込み費用】

通常54,000円のところ、

**¥0** 自己負担は無し  
**無料!!**

にて、ご参加いただけます！

## 【申込み期限】

**2024年2月29日(木)まで**

※申込み後のプログラム契約開始期限：2024年3月31日(日)

## 【申込み可能人数】

先着順となりますので、お申込みはお早めに！

\*：既往歴によっては、参加者様の健康を守るため、医薬品をお渡し出来ない場合がございます。

# ご参加の条件

## ● アプリを利用できる方

動作環境については、アプリダウンロード上の画面で要件をご確認ください。

## ● 禁煙を希望する方

## ● 健康保険組合にご加入の方

### 【注意事項】

- ・ 上記以外でもうつ病の既往歴やその他治療中の病気がある方は、主治医の許可が出ない場合は参加をお断りすることがございます。
- ・ ビデオ通話にはWi-Fiなどのインターネット環境が必要です。通信にかかる費用は参加者様のご負担となります。

# 問合せ先

アプリ登録でご不明な場合は  
**ascure (アスキュア) 卒煙サポートチーム**まで

Mail: [ascure@cureapp.jp](mailto:ascure@cureapp.jp)

対応時間：月曜～金曜 10:00～17:00

(土日祝日休、その他弊社が規定する休日を除く)

**FAQサイトはこちら**

<https://cureapp.zendesk.com/hc/ja>