



## ★.:.5月31日～6月6日は禁煙週間です.:.★

2020年、受動喫煙のない社会を目指して  
～たばこの煙から子どもたちをまもろう～



＼たばこを吸っている人はこんな病気になりやすい！／

がん

鼻腔・副鼻腔がん

口腔・咽頭がん

喉頭がん

食道がん

肺がん

肝臓がん

胃がん

膵臓がん

膀胱がん

子宮頸がん

その他の疾患

脳卒中

ニコチン依存症

歯周病

慢性閉塞性肺疾患(COPD)  
呼吸機能低下  
結核(死亡)

虚血性心疾患

腹部大動脈瘤

末梢性の動脈硬化

2型糖尿病の発症

妊娠・出産

早産

低出生体重・胎児発育遅延

国立がん研究センター「喫煙と健康」パンフレットより

たばこは肺がん以外にも  
様々ながんや病気とも  
関係があるんだね…

たばこは吸っている本人だけでなく、周りの人にも  
害を及ぼします…  
自分のためにも、まわりの人のためにも、禁煙を！



## ★.:.6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です.:.★

＼あなたは大丈夫？歯周病セルフチェック／

- 朝起きた時に口の中がネバネバする
- 歯を磨くと歯ぐきから血が出る
- 歯と歯の間に食べ物がはさまる
- 歯ぐきの色が赤い、または赤黒い
- 歯ぐきが痛んだり、ムズムズする
- 歯ぐきを押しと血や膿が出る
- 歯がぐらつく
- 歯ぐきが痩せてきた
- 冷たいものが歯にしみる
- 口臭が気になる

一つでも当てはまる方は  
一度受診をしましょう！

