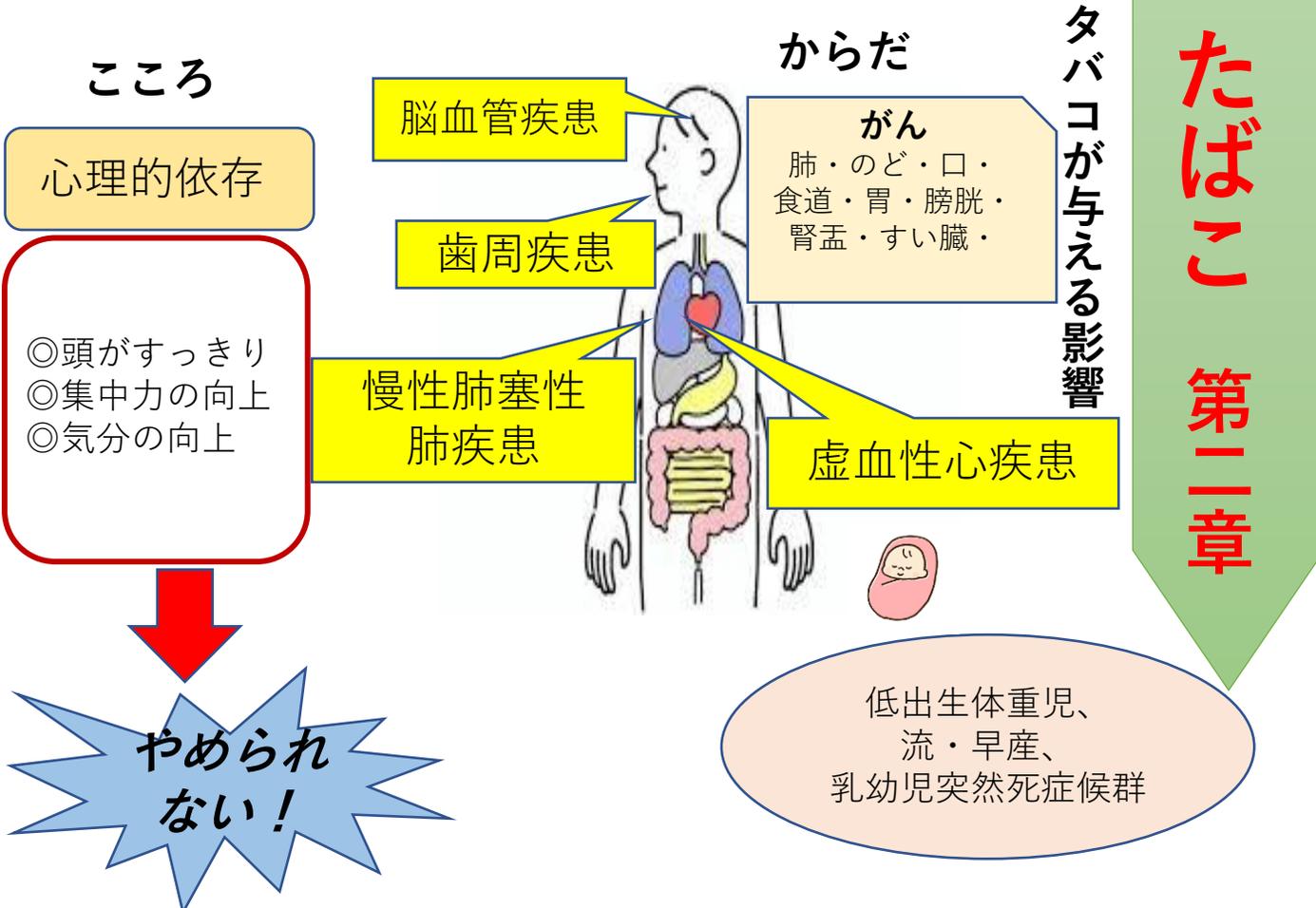


アクトな日々

発行元 アクトグレースサポート株式会社
 発行責任者 田中千恵美
 発行元住所 福岡市城南区別府2丁目10-8
 kikiハウス102号
 TEL: 090-9574-0062/092-516-2597

URL: <https://actgracesupport.net>
 お問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください
 お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

今回は「たばこ第2章」。
 前回は、たばこについて知ることをメインで紹介しました。
 今回は、身体に及ぼす影響や、副流煙などについて紹介しています。
 前回よりも、より深くたばこについて、考えてみませんか。



加熱式たばこは、たばこ葉を用いて加工品を燃焼させるのではなく、専用の機械を使用し、電気加熱し、煙を発生させるものです。

加熱式たばこ（アイコスなど）

加熱式たばこの主流煙には紙巻たばこと同程度のニコチンを含む製品もあります。

- 主流煙 = 喫煙者が直接吸い込む煙
- 副流煙 = 火のついた先端部分から立ち上る煙

フィルターを通らない「副流煙」は喫煙者本人が吸う「主流煙」より濃度が高い有害物質が含まれる

有害物質	主流煙	副流煙
タール（ヤニ、発がん促進物質）	1	3.4倍
ニコチン（ゴキブリの殺虫剤成分）	1	2.8倍
一酸化炭素（酸素の運搬を障害）	1	4.7倍
アンモニア（目を刺激する）	1	46.0倍

副流煙の危険性

・健康影響が少ないとは、言えません！
 →ニコチン濃度は変わらず、口腔に与える影響は、紙巻きたばこと変わりません。
 ・かえって、禁煙を阻害する可能性あり！
 →依存性による成分は変わらない為、禁煙は、「すぱっ！」とやめることが一番の近道です。

ねぎ塩豚そうめん



〈材料2人分〉

そうめん 2束
豚バラ薄切り肉 100g
万能ねぎ(小口切り) 適量
A水 2.5cup(500cc)
A鶏ガラスープの素 大さじ1
Aしょうゆ 小さじ1
A塩 小さじ1/2
粗挽き黒胡椒 適量
ごま油 適量



- 1) そうめんは、袋の表示通りに茹で、冷水でしめる。
- 2) 鍋に豚バラ薄切り肉・A水2.5cup、鶏ガラスープの素大さじ1、しょうゆ小さじ1、塩小さじ1/2を入れて中火にかける。ひと煮立ちしたら火を止める。
(アクが気になる方は、取り除く)
- 3) 器に1を盛って2を注ぐ。
粗挽き黒胡椒とごま油をふり、万能ねぎを散らして完成。

歯と健康



日常的に行っている歯磨き。皆さんは、毎日正しい方法で、磨けていますか？
毎日のことだからこそ、時間をかけて歯磨きすることは結構大変ですよ。
今回は、健康を踏まえて、歯の正しい磨き方等について紹介したいと思います。

★綺麗に磨くポイント★

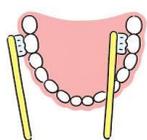
○歯ブラシは鉛筆持ち

○磨くときは、優しく丁寧に♡



例えば、桃の表面が歯の表面だとすると、皮が剥がれない程度の優しさで磨くことがポイントです(歯の表面についているプラークは、強い力でこすっても、歯のぬめりは取れないと言われています)

○歯と歯の隙間にブラシを当てて、細かく振動させる



～8020運動～

80歳まで20本の歯を！
歯の健康は、身体の健康とも言われています。
自身で健康な歯を維持していきましょう★



保健師
田中実緒