

# たばこは<sup>は</sup>歯や<sup>は</sup>歯ぐきによくありません

<sup>は</sup> <sup>くろ</sup>  
歯が黒い

<sup>は</sup> <sup>いろ</sup> <sup>わる</sup>  
歯ぐきの色が悪い

<sup>ば</sup>  
むし歯が多い

<sup>こうしゅう</sup>  
口臭がひどい



たばこはできればやめましょう！

<健康教育シート裏面>

【健康教育シート⑦ たばこは歯や歯ぐきによくありません】

たばこの煙にはニコチンやタールが含まれています。そのため、口臭がひどくなり、歯や歯ぐきが黒くなって見栄えが悪くなっていきます。

また、歯周病の原因となる細菌と戦う力が弱くなって歯周病になりやすくなります。自分の歯を守るために、たばこをやめましょう。