



今すぐやめて！歯の変色や薄毛…「タバコを吸うと劣化する部分」4つ

あなたはタバコを吸いますか？ 「今年こそやめようと誓った！」という方も多数いらっしゃるかと思いますが、今のところその抱負は守れているでしょうか？



「まだ吸ってるけど、本当はきっぱりやめたい」「夫の喫煙をやめさせたい」という方のために、“タバコが原因で起こる容姿の劣化”について、海外の健康誌『Health』ウェブ版の記事を参考にご紹介しましょう。

■1：歯が変色

タバコに含まれるニコチンは、歯を不自然な色に染めてしまうそうです。どんなにキレイな人でも、これでは第一印象から最悪になってしまいますよね。

おまけに、歯茎まで変色して弱くなり、歯が抜けやすくなります。

■2：乾癬になる確率が上がる

“乾癬”は皮膚に赤い斑点のようなものが現れる皮膚病の一種。タバコが直接の原因というわけではありませんが、研究の結果、10年喫煙したら乾癬になる確率が非喫煙の場合より20%アップするとのこと！ 11～20年喫煙したら60%もアップするそうです。

■3：シワができやすくなる

鏡を見て「えっ、こんなところにシワが！」という事態は、30代以降の女性なら誰もが避けたいと思うもの。

でも、タバコを吸うことによって血液の循環が悪化します。当然顔の皮膚にも血液が十分に行かなくなり、顔色が悪くなったり、皮

膚がシワっぽくなったりしてしまうそうです。

■4：薄毛になりやすい

美しくツヤツヤした髪は、若さの象徴ですよね。でも、年齢を重ねると、髪が薄くなったり、ツヤやハリが足りなくなってしまうりすることも多いものです。

タバコを吸うと、髪のDNAが破損され、病気や老化の原因となるフリーラジカルも発生します。それらが原因となって髪の劣化に拍車がかかり、白髪ができやすくなったり、抜け毛がひどくなったりするそうです。

男性の場合も同様のことが言えるので、喫煙する夫が抜け毛で悩んでいたなら指摘してみましょう。

以上、タバコが原因の“容姿の劣化”についてご紹介しましたが、いかがでしょうか？ 新年は、タバコをすっぱりやめるいいチャンス煙の代わりに、新鮮な空気を胸いっぱい吸う喜びを見出して、健康と美容に気を遣い、若々しさを保つ努力をしましょう！

Woorisさんの記事 より

<http://wooris.jp/archives/117593>

