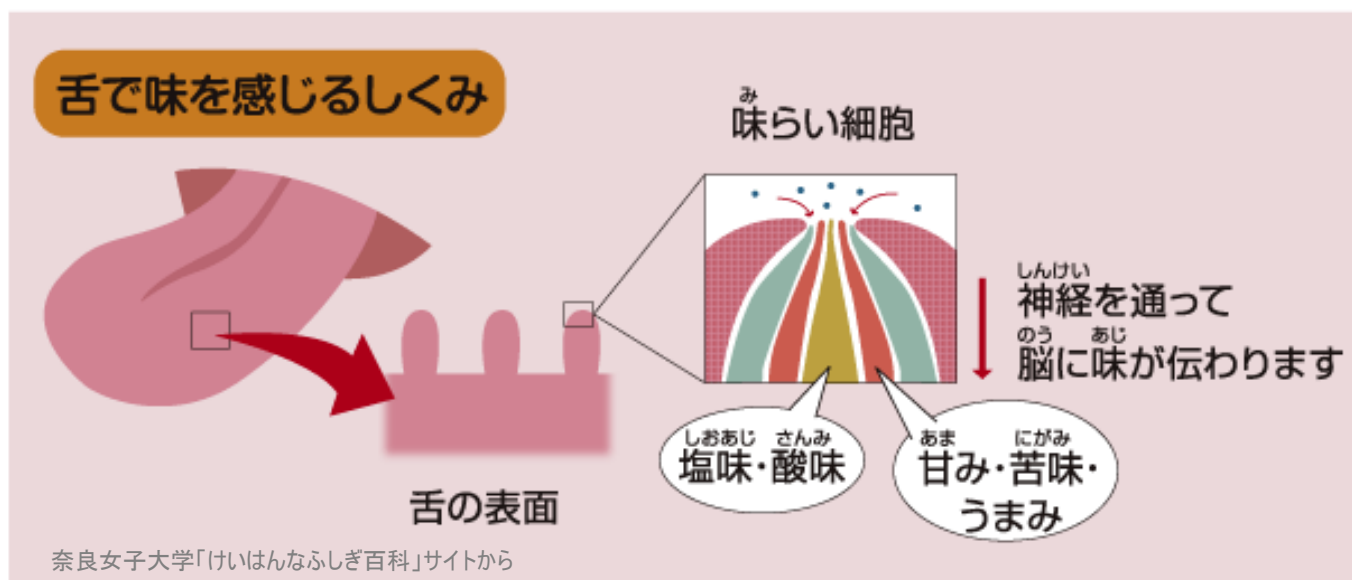


タバコの煙には200種類以上の有害物質と60種類以上の発ガン物質が含まれています。だから喫煙を続けると身体の様々なところがダメージを受ける事を繰り返し伝えてきましたね。そして、それは様々な病気の原因となる事を知ってもらいましたが、病気にはならなくても日常生活の質に影響するケースもある事を知っているでしょうか。

タバコを吸うと、その煙は必ず口の中を通ります。だから、ヘビースモーカーの歯の裏側は真っ黒だったりしますが、それだけではありません。口にはもう一つ重要な器官があります。そうです、味を感じる“舌”も有害なタバコの煙にさらされます。



私たちは、上図にあるように舌の表面にある“味らい細胞”で味を感じます。これが味のセンサーなのですが、タバコを吸うとその有害な成分のためセンサー機能が低下します。つまり、味覚が鈍るわけで、食べ物本来の味を感じられなくなってしまいます。

その証拠に禁煙した人の多くは「食事が美味しくなった」と感じるそうです。言い換えれば、タバコを吸うと食事が美味しくなくなると言えるのです。

一旦、タバコを吸い始めてニコチン依存症になってしまうと、美味しいはずの食事でも本来の味わいを感じないまま毎日を過ごしてしまう事になります。そして、それが一生続いてしまうと、とても悲しく、もったいない気がしませんか。

タバコは健康被害を及ぼすだけではなく、生活の質も低下させる事も知っておいて下さい。