

お口が臭いって言われませんか？ 口臭予防について

1. 口臭の原因

●口臭の原因の85%は口の中にある

人と会う時に自分の口臭が気になることはありませんか？ 自分の手に息を吹きかけてみて、におわないから大丈夫と思っても、家族や友人などに指摘されて悩んだことがある人もいるのでは？ 口臭は、このように自分で気づきにくいのが悩みの種で、一度気になりだすと、人に相談できずに、くよくよと悩んでしまうことがよくあります。

口臭の原因のほとんどは、口の中にあります。全身的な病気が原因の口臭もありますが、その場合は、まずその病気を治療することが必要です。口臭の原因を知り、予防を身につければ、もう悩むこともありません。

2. 口臭の種類

口臭は、一般的に歯科的問題のないと言われる「自臭症（非病的口臭）」と第三者が感じる「他臭症」とに分けられます。

●自臭症…精神的にストレスなどで緊張する時や、夜間睡眠中の唾液分泌低下による朝の起床時、また空腹

時に起こる生理的口臭です。

●他臭症…むし歯や歯垢、歯石沈着による歯周病などの明らかに原因がある病的口臭です。

3. 口臭の具体的原因

●食べ物にニオイのもと

ニンニクやニラ、ネギなどのおいしい強いものを食べた場合は、これらが食後口臭となって吐き出されます。アルコールの場合は、アルコールが分解されて出る成分においのもとで、歯をみがいても、なかなか治りません。これらの口臭は、時間とともに自然になくなりますが、人と会う前などは食べないほうがよいでしょう。

●全身の病気がニオイのもと

全身の病気が原因で、口臭が起ることがあります。これらの原因となる病気はさまざま、それぞれの病巣によっておきの種類が変わるのが特徴です。たとえば、糖尿病にかかっている人が出す果物の腐ったようなにおいは特徴的で、口臭によって病気に気づくという場合もあります。

●口の中がニオイのもと 歯垢がにおう

口臭の原因として最も多いのはこの歯垢によるもの。歯垢は食べ物のカスなどが周りに残って、むし歯など

の原因となるものですが、同時に口臭の原因ともなります。通常食後2時間ほど経つと、歯垢は分解されて、におい始めると言われています。歯垢による口臭を防ぐには、歯みがきが最も効果的です。

●舌苔（ぜったい）が原因

舌に白い苔のようなものがつくことがあります。これが舌苔とよばれるもので、歯の周りにつく歯垢と同じような成分でできています。これが口臭の原因となります。また、抗生物質などの薬の影響や糖尿病などの病気によっても、舌苔の量や色などが、変化することがあります。

●むし歯や歯周病が原因

むし歯や歯周病がある場合は、さらに口臭がひどくなります。このような状態を放置すると、通常の歯みがきでは歯垢が落としにくいいため、それがさらに口臭も、むし歯や歯周病も悪くするという悪循環をくり返してしまいます。まずは、これらの病気を治療した上で、正しい歯みがき習慣を身につけましょう。

●唾液の減少が原因

私たちの口の中は、常に唾液によって自浄作用が働いています。この唾液が少なくなったときに、口臭が強くなる場合があります。もともと代表的なのは朝起きたときで、睡眠中に唾液が減少することで口の中が渇き、粘膜の剥離したものがたまって、口臭が強くなります。

4. 原因の1つである「歯周病」とは？

歯周病とは、歯肉や歯槽骨など歯を支える周りの組織全体に起こる病気の総称です。程度の差はありますが、大人では多くの人が歯周病にかかっ

ていると言われ、最近では10歳代で初期段階が始まっていることもありま

●歯周病の原因

歯周病の直接の原因は歯垢の中の細菌ですが、悪化させる原因は他にも生活習慣などの問題が関わっています。

1. 歯みがきが不十分

正しい歯みがきができていないと、歯垢が口の中に残り、歯肉の炎症を引き起こす原因になります。

2. 歯ぎしり

歯をぎしぎしとこすり合わせると、歯の根をゆるがして歯周病を悪化させたり回復を遅らせる原因になります。

3. 疲れやストレス

睡眠不足やストレスは、免疫力の低下により歯肉にも悪影響を与え、炎症が悪化する可能性が高くなります。

4. 全身疾患など

糖尿病は、体の抵抗力を弱めるために歯周病の回復を遅らせる原因になります。糖尿病に限らず、人工透析をしている場合なども歯周病を進行させる一因になることがあります。

●かからないための予防

歯周病の最後の治療は抜歯となってしまいます。日ごろの予防と早めの手当てが何より大切になります。早速今日から実践しましょう。

1. ブラッシングで歯垢を取る

細菌のかたまりである歯垢をいつまでも口の中にとどめておくと、歯周病がしのびよってきます。食後はしっかりとブラッシング。しっかりと歯垢を落としましょう。

2. 砂糖は摂り過ぎない

砂糖は細菌を異質なものに変え、ネバネバとして歯にくっつかせます。長時間口の中にとどまるキャンデ

イなどはとくに歯に悪いもの。口さみしいからと言っても過剰な摂取は禁物です。

3. しっかりと食べて食べる

歯槽骨や歯根などを鍛えるには、咬むことが一番。食事は30〜50回咬んで食べることを習慣にしましょう。唾液に含まれる成分が、骨の回復の手助けをしてくれます。

4. 疲れをためない

体が疲れてくると、ときめんに歯肉が弱ってきます。その弱った歯肉に歯垢が悪さをして、油断をしていると歯周病に侵されるのです。また、心配事やストレスも歯にダメージを与える要因です。

5. 予防方法

口臭は主に口の中の病気が原因で発生しますが、そのほとんどが歯や口の汚れと関係しています。プラークコントロールを正しく行うことが、口臭予防では大切です。歯ブラシを用いたブラッシングを毎食後行うことが、口臭だけでなく歯周病やむし歯の予防にもなります。歯と歯の間の清掃は、歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助用具も使用するとよいでしょう。上記のセルフケアとともに、歯科医院で定期的に受けるプロフェッショナルケア（PMTC）も併用するとよいでしょう。歯ブラシ等によるプラーク除去に加え、歯磨剤や洗口液による科学的効果を期待するのも方法の一つです。

●白い舌苔の量が多い人は

歯みがきだけでなく、舌の清掃も行ったほうがよいでしょう。舌苔が付着しやすいのは、舌の奥の部分です。柔らかい歯ブラシや綿棒、舌ブラシや舌べらなどの舌

クリーナーを使用して、舌の表面を軽くこすり取るとよいでしょう。

●入れ歯を使用している人は

食後に入れ歯を取り外して洗い、残っている自分の歯もみがきましょう。

●ブリッジを装着している人は

ダミー歯と歯肉の隙間を十分に清掃してください。この部分のプラークコントロールが不十分ですと、口臭だけでなく、腫れや痛みの原因にもなります。

●口が渇きやすい人は

時々うがいをしたり、お茶を飲んだり、舌や口を意識的に動かして唾液の分泌を促してみるのがよいでしょう。シュガーレスガムを咬むことも効果的です。食事の際に、梅干しや酢の物などを取り入れるのも有効です。

6. 口臭予防対策（まとめ）

1. 正しい歯みがきを実行し、お口の中をいつも清潔にしておきましょう。
2. 規則正しい生活やバランスのとれた食生活を心がけましょう。
3. 食事はリラックスし、よく咬み唾液をしっかりと出しましょう。
4. 口臭は誰でも多少はありますので、気になった時は、うがいや歯みがきを試みましょう。
5. 自分では口臭は気づきにくいものですが、気にしすぎるのもよくありません。

口臭は、病気が原因で生じている場合もありますので、歯科医に相談しましょう。

(社)日高歯科医師会からお知らせです

1. 誕生月には検診を受けませんか？（無料です。）

むし歯、歯周病は知らず知らずのうちに悪くなっていきます。年に1度は気軽に歯科医院にて検診を受けましょう。
（受診した方にはプレゼントをさしあげます。）

2. あなたは歯ブラシをどのように選んでいますか？

本会所属歯科医院に勤務している認定講習会を受講した歯ブラシアドバイザーが、あなたに最適な歯ブラシをアドバイスいたします。ぜひご利用ください。（歯ブラシアドバイザーは日高歯科医師会会員の歯科医院にいます。）

3. 少人数で歯の勉強をしてみませんか？

あなたが所属しているサークル、グループで歯科に関する勉強会を行いませんか？日高歯科医師会より無料で講師を派遣します。時間は30分～1時間くらいです。（老人会、ダンスのサークル、ママさんバレー、料理教室、茶道教室、詩吟サークル、職場での勉強会等のような集まりでも結構です。）

4. スタッフバンク制度に登録しませんか？（登録は無料です。）

本会では以前歯科医院に勤めていた方や歯科衛生士の免許を持っている方を探しています。

例えば、他の地域で歯科医院に勤務経験があり、日高管内に戻ってきて、歯科医院に勤めたい方などです。
パート、アルバイト希望の方も大歓迎です。

登録されますと、次のようなメリットがあります。

- ・各歯科医院において優先的に採用いたします。
- ・新人として採用される場合でも勤務経験年数により、高給又は高時給になりやすいです。

（条件等詳細は各歯科医院により異なります。）

お問い合わせは 日高歯科医師会事務局 坂森まで 電話 0146-42-2784

日高歯科医師会登録優良歯科医院

日高町	貫気別歯科診療所	谷本歯科医院	酒井歯科医院
日高町立日高歯科診療所	新冠町	中村歯科クリニック	かつみ歯科医院
土井歯科医院	井上歯科医院	田中歯科医院	原田歯科医院
鎌田歯科医院	新冠ファミリー歯科	東静内歯科診療所	青山歯科
フォーク歯科	新ひだか町	波川歯科	様似町
門別歯科診療所	ささじま歯科医院	ふなき歯科	島田歯科医院
森歯科クリニック	鮫島歯科医院	浦河町	ファミリー歯科医院
平取町	アムール歯科医院	宇毛悟歯科医院	えりも町
平取歯科診療所	平野歯科医院	吉川デンタルクリニック	にしかわ歯科医院
振内歯科診療所	山口歯科医院	堤田歯科医院	えりも中央歯科

誕生月には歯科検診を受けましょう

社団法人 日高歯科医師会

<http://www.e-hidakashi.com/>

歯と口に関する図画・ポスター

コンクール審査結果発表

日高管内の小学校より全部で233点の応募があり、厳正なる審査の結果、15点が入選となりました。日高歯科医師会会長賞、金賞、銀賞、銅賞は以下の通りです。

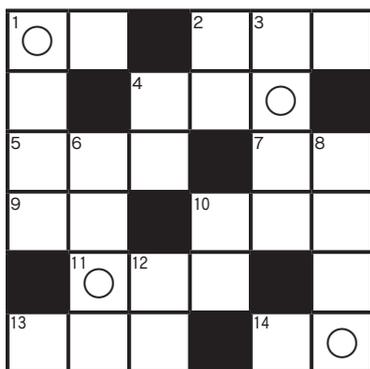
会長賞	河原侑葵乃さん	山手小	6年
金賞	金舛 和晃さん	延出小	5年
銀賞	菊入 有記さん	山手小	6年
	幌村 剛さん	延出小	6年
銅賞	西 えりえさん	様似小	2年
	猪村 結菜さん	山手小	4年
	田村 里茄さん	山手小	6年

なお、11月4日(水)~11月14日(土)の間、浦河町「Mio」様、新ひだか町「ピュア」様、日高町「グルメシテイ」様において、ポスターが展示されます。また、当会ホームページでもご覧になることができます。(Mioは13日(金)までです。)

第10号「クロスワードパズル」 当選者発表と答

「健口だより第10号クロスワードパズル」に多数応募いただき、誠にありがとうございました。応募総数187通、正解者187名の中で厳正なる抽選の結果、5名の方が当選されました。
山内様 (浦河町)

クロスワードパズル



ハガキに答え・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、〒058-0205 幌泉郡えりも町大和324 にしかわ歯科医院内 クイズ係宛にご投函ください。正解者の中より、抽選で5名の方に**音波歯ブラシ**を差し上げます。(好評につき、当選者数を増やしました。ふるってご応募下さい。)
締切:平成21年12月15日(火) (当日消印有効)
※応募はお一人様一通限りとさせていただきます。ご応募された個人情報は、応募者の同意なしに第三者へ提供することはありません。

○に入る言葉を並べてください。
(ヒント 寒くなりました)

前回の答 「キュウリ」

高橋様 (新ひだか町)
佐藤様 (新ひだか町)
岡村様 (日高町)
荒井様 (日高町)
景品として、音波歯ブラシを送らせて頂きました。おめでとうございます。

横のカギ

1. ライフラインの一つ。電気、水道、___。
2. 赤飯はこの一種です。
4. 去年じゃなくて、来年でもありません。
5. どうしようもなくなると、暮れます。
7. 落語などを興行する場所のこと。
9. ___だめし。___を天にまかせる。
10. 部屋を掃くときに使います。
11. ユーカリが好物の動物と言えは?
13. ___の道も一歩から
14. 英語で言うと、ピレッジ。日高管内にはありません。

縦のカギ

1. 外を明るく照らします。
2. これがない世界は、きっと静かなことでしょう。
3. 鼻にかけると、くしゃみが出ます。
4. ねずみ___。___談師。
6. 1997年、中国に返還された都市と言えは?
8. つつみかくしのないこと。むきだしなこと。
10. ___貝。___穴。___を吹く。
12. 小さい昆虫なので、踏まないように。

湯 西 川 一 雄
浅 徹
原 田 史 也
中 脇 禎 輝

編集人

編集後記

今号では口臭について特集を組みましたが、いかがだったでしょうか? 歯周病は特に、口臭を作る大きな要因の一つです。成人の半数以上が罹患しているとと言われる歯周病ですが、当会では3ヶ月に一度の定期通院を奨励しており、無料誕生月検診も行っています。口臭が気になる方は、この機会にぜひ当会所属の歯科医院をご利用ください。引き続き、皆様の貴重なご意見・ご質問・ご感想をお待ちしております。