

旭川歯科医師会便り

Vol.3

事務局／旭川市金星町1丁目1-52 道北口腔保健センター内
☎(0166)22-2361

<http://www.ahmic21.ne.jp/kyokushi>

口臭の予防と対策

★口臭を予防するには…★

口臭の多くは、◎口の中を清掃すること◎唾液の分泌を高めることで、ある程度は改善されると言われています。

1 むし歯がある場合

むし歯でできた穴や、不適合なかぶせものと歯との間の隙間には汚れがたまりやすいので、においを出すことがあります。

2 歯周病がある場合

歯周病とは歯ぐきの慢性的な炎症で、その原因となっているのは歯こう（プラーク）の中の細菌です。炎症があると、歯ぐきから出血したり膿がでるようになります。1、2両方の場合、歯ブラシで歯と歯の間、歯と歯肉の境目をていねいに磨いて下さい。隣り合う歯のないところや、上下でかみ合う歯のないところも汚

れがたまりやすいところ
です。歯磨きの方法は、口の中の状態違ってきますので、歯科医師や歯科衛生士に相談して、歯ブラシ・補助用具（歯間歯ブラシなど）について指導を受けて下さい。歯周病、むし歯の治療も合わせて受けるとよりよいでしょう。また、早目の発見、治療が大切です。

3 入れ歯が汚れている場合

入れ歯が入っている場合、歯こう（プラーク）は入れ歯の裏側や歯にかけるバネの部分、そのバネがかかる歯につきやすくあります。歯を磨くときには、入れ歯をはずして、口の中を清掃するとともに、入れ歯もよく清掃しましょう。食後に入れ歯をはずし、流水下で歯ブラシまたは義歯用歯ブラシで洗います（口の中に使う歯ブラシとは分けた方がよいでしょう）。

4 舌が汚れている場合

舌の表面にある汚れは舌苔とよばれ、舌の表面にあるデコボコに歯こう（プラーク）がたまり、それも放置しておくくと発生します。舌は、味覚を感じるデリケートな器官でもあります。お手入れもやさしく行ってください。やわらかめの歯ブラシか、舌磨き用ブラシまたは湿らせたガーゼを使います。舌を奥から先端へ一定方向にこすり、舌苔を取り除きます。

5 だ液の分泌が悪い場合

だ液の分泌がよくないと口臭は強くなります。だ液の分泌を高める方法としては、舌の体操（舌を口の外に出して、唇をなめるように上下左右に動かす）を行ったりします。またよくかむことで、だ液の分泌が高まります。

普通、原因が一つとは限りませんので、歯科医院に相談することをおすすめします。

★まとめ★

口臭は日内変動します。つまり口臭は、一日の中でにおいの強さが変化します。とくに強くなるのは、起床時、空腹時です。また緊張したり、疲れている時も強くなります。また口呼吸をする人やお話すの機会の多い人も強くなるようです。このことからわかるように、口臭の強弱は体調のバロメーターともいえます。十分な睡眠をとること、規則正しい生活をするなどで口臭は弱くなります。お気軽に歯科医院に相談して下さい。現代人の20%が口臭を気にしているという調査もあるほどです。口臭を減らして少しでも快適な生活を送るうではありませんか!!

皆様、こんにちは。旭川歯科医師会だよりVol.3です。前回は口臭（お口の臭い）についてお話をさせていただきました。3回目の今回は、「口臭の予防と対策」についてお伝えしていきたいと思