



少し古くなりますが、厚生省が行った平成11年度の保健福祉動向調査によると、お口に悩み事をもつ人の14.5%が口臭を気にしています。ドラッグストアには、手軽な口臭測定器も売られています。健康や清潔志向の高まりで、お口の臭いへも関心が高まっています。

口臭は、健康のバロメーター？

あなたはお口の臭いが気になりますか？口臭の正体は、食べかすが細菌によって分解されて発生するガスと血液中に溶けている臭いのもと（食事に取り込まれた食品の成分やお酒など）が、呼吸によって肺から出てきたものです。

朝起きたときや空腹時には、一時的に口臭が強くなります。女性の生理中妊娠中あるいは成長期など、ホルモン変化の激しい時期にも口臭が強く感じられます。

また歯みがきをしっかりしていても口臭が指摘されるようなときは、胃腸や肝臓などの内科的な病気や免疫に関係した全身性の病気が疑われます。鼻やのどの病気、口呼吸などでもお口が臭います。

口臭のチェックは、全身の健康チェックにつながります。



どうすれば口臭を予防できるの？

お口の臭いの原因は様々です。お口に発生源がある口臭の予防策です。

●むし歯や歯周病の治療

むし歯や歯周病にかかりやすいお口には、細菌がたくさんいます。きちんと治療を受けて病気がないお口にしましょう。お口の環境を整え、病気になりにくくしておくことは、口臭の発生を予防します。

●歯科医院での定期健診と適切なホームケア

自分だけではどうしても磨き残しができます。専門家の手で、定期的にプラークを取り除きましょう。また、口呼吸解消のリップトレーニング指導を受け、適切なホームケアを心がけることも大事です。

●その他

食後の歯磨きや緑茶を飲むこと、臭いの強い食品を食べたあとには牛乳を飲むなどのちょっとした工夫で、臭いの発生を防ぐことができます。レモンや梅干などは、細菌の腐敗を防ぎ、唾液の分泌を高めお口の自浄作用を促します。

KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

5 2004年 月号



5月の風のような さわやかな 息を

今でこそ「口臭」治療などという診療項目が出てきていますが、日本でそれが紹介された直後に講習に参加して、当院では8年ほど前より口臭測定器「ハリメーター」（アメリカ：インタースキヤン社製）を取り入れていました。その後、数社から測定器は販売されるようになりました。

当院の装置は簡単に測定できますので、最近PMTG（定期クリーニング）にお越しになる患者さんにも測定することをお勧めしています。自分では落とせない磨き残しを専門家のクリーニングで取り除き、口臭がなくなることを実感していただきます。治療中の方でもご希望されます方は、スタッフにお気軽に声をお掛けください。

もしも過度な口臭があつた場合も、むし歯、歯周病（歯槽膿漏）などの病気も代表的な口臭の原因ですから、その治療も必要です。具体的な方策を提案させていただきます。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
このニューズレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

☆ 診療日変更のお知らせ ☆

休診日はこよみ通りです。



〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

☎ 03-5699-8888

ホームページアドレス <http://www.wahaha.gr.jp> E-mail dental@wahaha.gr.jp