



# 口臭について

あなたは息に自信がありますか？  
衛生意識の高まりから、口臭への関心が高まっています。  
そもそもお口の臭いはなぜ発生するのでしょうか？



## ●口臭の原因は？

口臭発生にはさまざまな要因がありますが、大きく3つに分けることができます。

### 生理的要因

特に健康的な問題がなく、誰にでも起こる口臭です。お口の中の細菌が原因で、起床時や緊張時、空腹時など唾液が少ない時に強く感じます。また、妊娠中や月経などホルモンの変化でも起こります。

### 病的要因

体内の疾患が原因で起こります。上記の生理的な口臭とは違い、慢性的なため、本人は臭いに慣れてしまい気が付かない場合もあります。  
むし歯や歯周病、ドライマウス、口呼吸などの他に、のどの炎症や胃腸、糖尿病などの原因が考えられます。

### 外的要因

強い臭いのある食べ物(ニンニク、ネギなど)を食べた時や喫煙、飲酒などによって起こる、外からの臭いが原因になっている口臭です。



これらの要因が1つまたは複数関係して口臭が発生するのです。

## ●予防するにはどうしたらいいの？

食後の歯磨きや緑茶、牛乳を飲むといった工夫で、臭いの発生を防ぐことができます。またレモンや梅干は唾液の分泌量を増やし、自浄作用を高めてくれます。  
しかし、根本的に口臭を予防するには、「どの原因で臭いが発生しているのか」把握することが近道といえます。お口の中を健康で衛生的に保てば、口臭も発生しにくくなりますし、病的要因でしたら、疾患を治療することで口臭も改善されます。

口臭はあなたの健康状態を知る、バロメーターの1つになるのです。

### VOICE

口臭は個人によっても感じ方が違います。どうしても気になるようでしたら、一度歯医者さんに相談してみましょう。

# KOMIYA DENTAL NEWSLETTER 6 2012年 月号

さわやかな5月も過ぎ、うっとうしい梅雨の6月。寒暖の差もあり、急な雨に濡れたりして風邪をひいたりしないよう、お気をつけ下さい。

歯の衛生週間もあり、お口の健康に関心が寄せられる時期でもあります。学校検診の結果が渡されますが、学校での歯科健診は、あくまでもスクリーニング検査であり、精密な検査を実施するのは、設備、時間からも困難です。誤認もありますし、当院を受診後に詰め物が外れている場合等もあります。また、交換期であったり、軽度のむし歯で経過観察中の歯もむし歯と判断される場合があります。ぜひ歯科医院を受診するようにして頂きたいものです。

「部活が忙しい」と言い訳をするお子さんもいますが、健康あつてのスポーツ、趣味です。放置すればするほど治療は複雑、困難になります。ご注意くださいませうお願いします。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。  
このニュース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

・6/2(土)、6/30(土) 医院設備メンテナンスのため午後休診

※当分の間診察は（午前 9:00~12:00）  
午後 14:00~18:00）までとさせていただきます。

**こみや歯科**

☎ **03-5699-8888**

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

「インターネット予約確認サービス URL」 <https://dn2.dent-sys.net/komiya>  
ホームページアドレス <http://www.wahaha.gr.jp> E-mail [dental@wahaha.gr.jp](mailto:dental@wahaha.gr.jp)