



ヒロ歯科通信



2020年
11月

HIROSHIKA CLINIC 医療法人社団晃史会 ヒロ歯科クリニック

あなたやあなたのまわり、口臭、大丈夫ですか？

口臭は、本人やまわりの方が不快に感じる呼気のニオイで、口臭があると自覚がある人は80%を超えと言われています。**口臭の原因は大きく分けて2つ**あります。

1つめは、**内臓など体に原因がある場合**で、消化不良の場合は、食べたものが胃や腸で停滞し、異常発酵することで腐ったような臭いの口臭が発生するのが特徴です。お口の中に原因がない場合は肝機能低下や糖尿病などが考えられます。

2つめは、**口の中に原因がある場合**で、「舌苔(ぜったい)」という舌の汚れや、歯の汚れ(プラーク)、虫歯、歯周病などが考えられます。ともに、自分では気がつかない、周囲も指摘しないこともありますので、気になる方はご相談下さい。

口臭		口の中に原因
体に原因		
消化不良 停滞・発酵	腐った ような臭い	舌の汚れ 舌苔
肝機能低下	アンモニア臭	歯の汚れ プラーク
糖尿病 ケトン体	甘酸っぱい臭い (アセトン臭)	虫歯 歯周病

NHK健康CH 鶴見大学歯学部附属病院 准教授 中川洋一先生
東京医科歯科大学大学院 教授 川口陽子先生より



お口の健康レシピ

全国の歯科医師会より

豚肉の三色焼き
調理 時間 20分

【材料(4人前)】【分量】

豚モモ薄切り肉	240g
ニラ	120g
ニンジン	80g
モヤシ	180g



【作り方】

- (1) ニラは茹で、水に取り、しぼって2cm長さに切る
- (2) ニンジンは細切り、モヤシは根を取りそれぞれさっと茹でる
- (3) 豚肉は塩こしょうをふり、(1)(2)を適量ずつ芯にして巻き、小麦粉をふる
- (4) フライパンにサラダ油を熱し、(3)をころがしながら焼き、みりん・しょうゆ(各大さじ1)を加えてやや火を強め、味をからませる。



院長の挨拶コーナー

「紅葉の美しい季節ですね」

紅葉の美しい季節となりました。沢山の方が外出されるとお思います。

皆さまも、この時期にしか見れない風景を探しに出掛けてみてはいかがでしょうか。



院長 佐藤浩史
東京医科歯科大学歯学部卒業

歯科での口臭治療とお家での予防

口臭の治療は、まず原因を特定することが第一です。

歯周病が原因であれば、当院で治療を受けながら、歯科衛生士が常にお口の中が清潔でいられるよう、歯みがき指導をします。また、歯間ブラシやデンタルフロスの使い方も指導します。歯間ブラシやデンタルフロスを使うと、より効果的です。



唾液の減少が原因の場合は、しっかり噛んで食事をするように心がけましょう。年齢を重ねると唾液量は減りますが、耳やあごの下あたりを優しくなでたり、ガムを噛むことで、唾液の分泌をよくすることができます。

治療法	
歯周病	歯をみがいて 汚れをとる
唾液の減少	よくかんで 唾液を出す
舌の汚れ	ブラシによるケア

口の中が乾燥すると口臭が出やすいので、鼻呼吸を心がけることも大切。こまめに水分をとるようにすれば、口の中が潤い細菌が繁殖しにくくなります。

ヒロ歯科通信7月号でもお伝えしましたが、**舌苔の除去**も大切です。1日1回舌ブラシを使ってケアを行いましょう。口臭が一番強いのは朝なので、朝食をとる前にケアするのが効果的です。(舌ブラシは当院で購入できます)

医療法人社団晃史会 ヒロ歯科クリニック

足立区梅島3-34-3ブラウンハイツ1F

03-3880-6000



QRコードからHPをご覧ください