

杉村 歯科 通信

◆第93号◆

発行者：杉村歯科 宇城市不知火町高良2259 TEL0964-32-5010 H25年2月号

あなたの息はさわやかですか？ ～口臭の原因の90%は、口の中にあります！～

人と会うとき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いるのでは・・・？口臭は、このように自分でも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。口臭は他の病気とは異なり、人間関係に影響する非常にデリケートな問題です。

口臭とは、「呼吸や会話をしたときに口から出てくる息が、他人にとって不快に感じられるもの」と定義されています。口臭の原因や予防法を知り、さわやかな息を維持しましょう。

【口臭の種類と原因】

①生理的口臭 朝起きたときに口の中がネバネバして不快に感じたことはありませんか？通常、1日の中で口臭が最も高いのは、起床時です。夜寝ている間に唾液の分泌が減り、細菌が増殖して口の中が汚れてしまうからです。しかし、この生理的口臭は誰にでも認められますので、それほど神経質になる必要はありません。

②飲食物・嗜好品による口臭 ネギ、ニラ、にんにくなどを食べた後の口臭は、口の中に残った食べかすが直接の原因の場合と、体内で消化吸収されてにおい物質が血液によって運ばれて、やがて肺から呼気として排出されて、息がおう場合があります。このような口臭は時間の経過とともに減少するので一時的なものです。

③病気・異常が原因の口臭 口臭の90%以上は、歯周病、多量の舌苔の付着(舌に白いコケのようなものがついた状態)、唾液分泌の減少、進行したむし歯、不潔な入れ歯など口の中に原因があります。ですから、口臭が気になったらまずは歯科医院を受診しましょう。「胃が悪いと口臭が強くなる」と考える人は多いですが、実際に胃の病気が原因で口臭が発生することはほとんどありません。

【自分でできる口臭の予防法】

口臭の主な原因である歯周病や舌苔付着は、歯や口の中の汚れと関係しています。したがって、口臭予防には口の中を清潔にすることが一番大切です。毎食後のブラッシングは口臭予防だけでなく、歯周病やむし歯の予防にも効果があります。また、口臭予防効果をうたっている洗口剤、歯みがき剤、サプリメントや手軽に口臭を予防できるガム、タブレット、キャンデーなどの食品を使用している人もたくさんいます。これらの製品は、香料、殺菌剤、消臭剤などを含んでいますが、直接口臭を防止する作用は弱く、においを隠す効果や精神的に安心させる効果のほうが大きいと考えられます。口臭発生の原因を除去した上で、使用することが大切です。

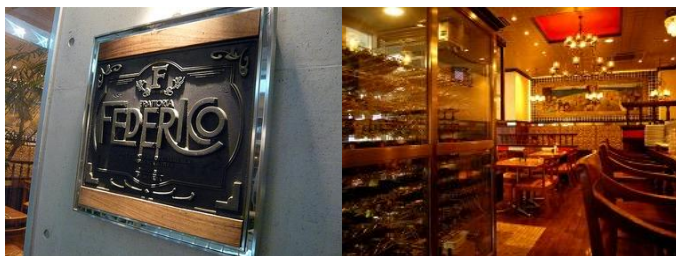
口臭があるかどうかは自分ではわかりにくいですが、口臭のことを気にしすぎるのもよくありません。口臭が気になったら、まずは歯科医院で相談してみましょう。

～思い込み口臭またの名を「自臭症」～

気にするほどの口臭ではないのに、自分の吐く息は周囲に不快感を与えていると思い込んでしまう人がいます。この思い込み口臭を「自臭症」といいます。この原因は、どこかで他人に臭いと言われた経験があるなど、自分ではそれほど思っていないのにある日突然、覆されたりすることで起こります。一度臭いと言われるとそれが頭にこびりついて、ストレスやトラウマになり自臭症になるケースが数多くあります。

何処？そこ！行ってみたい(隊)

今回は熊本市内の上通りにある『フェデリコ』さんに行ってきました。



お店の雰囲気もよくて中央にはウォークインワインセラーがありおしゃれな空間になっています。今回は、ワンプレートランチ(¥1,080)をいただきました。プレートにはパスタ、スープ、サラダ、パンがついており、どれも小さめですが女性にはピッタリの量で満足できます。お肉料理や本場イタリアさなが

らの手打ちパスタに力を入れているそうです。ランチは待ち時間があつたりするのでゆっくりお食事をされたい方は少し時間をづらして行く方がいいですね。夜はディナーメニューもあるのでぜひ行ってみたいはいかがでしょうか？



住所 熊本市中央区上通町5-46 イーストビル2F

TEL 096-352-1512

営業時間 11:30~24:00(ランチ 11:30~15:00)

定休日 無休