

すずき歯科医院

第28号

2011年

デンタルニュース

DENTAL NEWS

7月号

みなさん、こんにちは。すずき歯科医院、院長の鈴木です。夜空に輝く天の川のほとりに、織姫と呼ばれる美しい天女が住んでいました。織姫は毎日休まず機織りをし、七色に輝く美しい布を織り上げ天帝を喜ばせていました。そんな織姫も年頃となり、川の反対側に住む働き者の牛使いの彦星と結婚しました。しかし結婚をすると幸せのあまり、織姫は全く機織りをしなくなってしまったのです。そんな二人に怒った天帝は、天の川を隔てて離れ離れにし、二人を会えなくしてしまいました。織姫と彦星は一年に一度だけ7月7日の夜に会うことが許されています。織姫はカササギの翼に乗って天の川を渡り、心を躍らせながら対岸の彦星に会いに行きました。ところが今年の彦星は何かが変わりました。『げっ！一年ぶりに会うのに、彦星の口ものすごく臭いわ…!! 最低!』これではロマンチックな夜が台無しですね。自分では気付いていなくても口臭がしていることがあります。エチケットの為に、3~4ヶ月に1度は歯科健診を受けてくださいね。

すずき歯科医院からのお知らせ



3~4ヶ月に1度は
歯科健診を受けましょう。



すずき歯科医院

すずき歯科医院 伊勢崎

住 所 伊勢崎市境下湊名1158
 電 話 0270-70-6480
 診療科目 一般歯科、小児歯科、歯列育成（矯正歯科）、
 審美歯科、歯科口腔外科、インプラント、
 予防健診（ライフサポート）



受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	休診	○	○
午後 14:00~17:30	○	○	○	休診	○	○ (~16:00)
休診日：日曜・祝日・木曜（祭日のある週は診療いたします。ハッピーマンデーの週は休診）						

口臭を予防しよう！

★口臭が発生する原因とメカニズム

口臭のキーポイントは、唾液とお口の中の細菌です。細菌には、酸素を嫌う嫌気性菌がいます。嫌気性菌は、酸素が少なくなるほど活発に活動し、お口の中の食べかすや、代謝によって剥がれた粘膜のカスなどを食べ、口臭の匂いとなる『揮発性硫黄化合物』という物質を発生させます。

お口の中の酸素が少ない状態というのは、唾液の分泌が少なくなり、口の中が乾いた状態で起こります。起床時、空腹時、緊張時、月経時、妊娠時には唾液が少なくなるので、お口の中がネバネバしたりパサパサした場合には注意が必要です。これらの時に起こる口臭は『生理的口臭』といって、誰にでも起こる口臭です。普段口臭のない人でも匂いが強くなることがあります。

★匂いの成分はどんな物質なの？

口臭の原因となる『揮発性硫黄化合物』の主成分のひとつ硫化水素は、温泉の卵が腐ったような匂いと同じ成分で、青酸ガスに次ぐ毒ガスです。ですから当然身体にも悪影響を与えます。口臭が原因で歯周病になること、また、癌の原因である活性酸素を増やしたりすることがわかっています。

★舌苔を掃除しよう

嫌気性菌のエサとなる食べかすや粘膜のカスなどは、舌の奥の舌苔（ぜったい）に最も多く溜まります。最近の研究で口臭の主な原因の殆どが舌苔にあると明らかにされました。口臭をおさえるには舌苔の清掃が一番効果的です！



★舌苔の掃除方法

舌を傷つけないよう、舌専用のブラシを使用して行いましょう。当院で販売しています。

1. 鏡を見ながら大きく口をあげ、アッカンバーをする時のように舌を出しましょう。
2. 舌の後方3分の2くらいに舌苔がたまりやすいので、前方に向かって優しく汚れをかき出しましょう。
3. 舌の清掃後に歯磨きをしましょう。先に歯を磨いてしまうと、かえって口臭が強くなる恐れがあります。※注意：舌を傷付けてしまう恐れがあるので、1日1回が原則です。

★その他の口臭

いくらお口の衛生に気をつけていても臭いがする場合は、体の病気が疑われます。虫歯や歯周病、喉の病気、扁桃腺の炎症、呼吸器や消化器、糖尿病など、体の病気によっておきる口臭もあります。また、にんにくやニラ、たばこ、お酒などでも口臭がすることがありますが、この臭いは口や胃から発生しているのでなく、体内に取りこまれた臭いの成分が胃で消化され、血液を介して全身を循環し、肺を経由して皮膚や口から吐き出されています。



皆さんのライフサポーター
すずき歯科医院

