

お口の中の悩みとして多いのが【口臭】です。今回は口臭の原因や、関連する歯の病気についてのお話です。

口臭の種類

◎心理的口臭

強いにおいがあると思いついでいる場合、実際の口臭は軽度かほとんどないことが多いです。



◎飲食物・嗜好品による口臭

ニンニク、酒等によるものは一時的で、時間の経過と共に減少します。タバコは長年の喫煙により、舌ににおいの原因となる汚れがこびりつき、口臭の原因になることがあります。

◎生理的口臭

唾液の分泌が減り、細菌が増殖することで口臭の原因物質が多く作られるため、起床直後、空腹時、緊張時に強まります。

◎ストレス

過度なストレスにより唾液の量が減少すると、口が乾燥し細菌増殖をおこし、においを発生させることがあります。

◎病的口臭

歯周病、むし歯、歯垢・歯石、舌苔、唾液の減少、入れ歯の清掃不良などによる口臭です。他には鼻やのどの病気、糖尿病・肝臓疾患などが原因の場合もあります。

病的口臭の種類



◎歯周病(歯槽膿漏)…歯周病が進行すると、歯茎から出血したり膿が出ます。膿が出ると口臭もひどくなります。

◎唾液の減少…唾液には細菌の増殖を抑え口の中を清潔に保つ、粘膜を保護するなど様々な作用があります。減少すると、口の中が乾燥してむし歯や歯周病が進行し、口臭の原因になることがあります。

◎むし歯…神経まで侵されるような大きなむし歯は、食べカスが溜まりにおいが発生します。(初期むし歯のような小さな場合は問題ありません。)

◎入れ歯の清掃不良…針金や人工歯に汚れがたまると、プラスチックの部分がおいを吸着し、口臭の原因になります。毎食後外して丁寧に磨き、就寝時は洗浄剤につけ、殺菌洗浄しましょう。

◎歯垢(プラーク)&歯石…歯垢(プラーク)は歯に付着する汚れで、細菌の塊です。これを放置すると、固まり石灰化し歯石となります。歯石は歯ブラシでは除去できず、歯周病を進行させる大きな要因となります。

◎適合不良な被せや詰め物…被せや詰め物に隙間があると、汚れが残りやすくなり、においの原因になります。

◎舌苔(ぜったい)…舌の表面に付着する汚れで、細菌の塊です。歯みがき時に優しく汚れを取りましょう。強い力で磨くと舌の表面が赤くただれ、余計に舌苔が付着しやすくなるので注意しましょう。

◎鼻やのどの病気…鼻は口とつながっていて、副鼻腔炎(蓄膿症)や咽頭炎などの炎症があると、血液や膿が口の中に流れ、口臭の原因になることがあります。

☆今月の一押し商品☆

★舌みがき専用の掃除用具『ゼクリン』

【こんな方にオススメです！】舌の汚れを落としたい方、口臭が気になる方 etc



特定認定の段差付 3 枚刃で舌の深部までクリーニングできる道具です！舌を傷めないソフトエラストマー・ソフトボディ採用。
全長 128mm。シリコン製なのでしなやかに曲がり、舌表面にやさしいソフトタイプ。



【使い方】舌の表面に付着した白くなっている汚れ『舌苔(ぜったい)』の部分に優しく当てて、2~3回奥から手前に動かして使います。過度な力をかけすぎると、舌の粘膜表面が傷ついてしまうので注意しましょう！

※ci メディカルHPより一部抜粋

歯みがき粉などは必要ありません。

ぽてったー

9/1防災の日にちなんで、『防災の備え何してる？』



potettev @ 池田

防災セットを作って非常食などリュックに入れてます。いざという時の為に、ポータブルバッテリーや簡易トイレも準備しています。

potettev @ 吉田

防災リュックを用意しています。中身をほとんど点検していないので、これではいかんなと思ってたところ。この機会にきちんとしよう。

potettev @ 岡田

防災グッズが入ったパックは準備しているが、何年も中身を点検できていないなあ。

やらなきゃ…。

potettev @ 小林

少し前にネット上で流行した『防災ボトル』を準備しようかなあという段階です。歯ブラシも忘れずに入れましょう！

potettev @ 佐藤

お水を入れるポリタンクを買いました。家族では個々に逃げよう生きてたら会えると話しています。

potettev @ 今川

非常食・防災リュックなど。賞味期限近いものは試食してみようと思います。

potettev @ 児嶋

1~2週間孤立しても問題がない状態になっています。エネルギーは太陽光発電と蓄電池で停電になってもOK。水は井戸があります。食料は自家菜園があり品をえらばなければ、いつでも収穫物はあります。倉庫には、イモ類・タマネギ・米・麦の備蓄もあります。ハザードマップでは、津波・洪水・水害などのリスクはほとんどないところに自宅があります。

potettev @ 堀江

心配性なので災害時の停電がこわくてガソリンの発電機を購入して備えています。でもガソリンの保管・管理がめんどろです(笑)

potettev @ 郡

今のところ何も準備できてません。しようしようと思ってるだけなんで、できる事からはじめたいと思います。

potettev @ 上杉

防災バッグくらいでしょうか。

あれこれ入れたい物はありますが、荷物が多くなるのはよくないですよ(汗)

