



本康歯科ニュース



「世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！」と思ってもらえる歯科医院をめざして！！

正しい口臭対策とは？ 口臭の原因はだ液が少なくなって起こることが多いです。だ液は、食べ物を消化して食べカスを洗い流し、細菌が増えるのを防ぐ役割があります。だ液が減ると、消化する力や抗菌力が下がり、口の中に残った食べカスが菌の働きで発酵し、オナラや納豆のような臭気を発します。また、だ液が減少すると口の中のさまざまな細菌が繁殖して、虫歯・歯周病になるなど、口の中の病気に直結していきます。だ液の分泌というのは自律神経が担っているのですが、この神経は、不規則な生活、不摂生、ストレス、緊張、精神的不安があるとバランスを崩して、体の機能に影響を与えます。予防としては、規則正しい生活を送り、ストレスを解消してゆったりとした時間を持って自然にだ液を出させることが必要です。睡眠時間は6時間以上をキープしてぐっすり眠る習慣をつけ、自律神経のバランスを整えたいです。あと、抗うつ剤、鎮痛剤、降圧剤などの薬の服用は、体中の生理的分泌を抑制する作用があります。それで、だ液の分泌も抑えられて、口が渇く原因になります。だ液の分泌を促すには、自律神経を整えることと並行して、水を飲んでください。口臭を感じる人の場合、全身が水分不足になっていることが多いです。ただし、カフェインやポリフェノールなどが入った嗜好飲料は避けてください。利尿作用があるので、尿になって出てしまいます。また、タバコやお酒はだ液の分泌に強く影響します。タバコの成分であるニコチンは、末梢血管を収縮させる作用で、だ液腺の活動を抑え、だ液の分泌を減少させます。さらに、タバコのニオイは口臭に直結します。お酒も強い利尿作用があります。食生活で気を付けることは、よくかんで食べてください。よくかむ事で、だ液腺周囲の筋肉が活動し、だ液腺を伸縮という物理的刺激を与えます。それに、梅干しやレモン、酢の物など酸っぱくてだ液の分泌を促しそうな食べ物をとりましょう。また、あごを上下左右に動かす運動を心がけて、ガムをかむのもいいです。口臭の予防に歯磨き剤や洗口液を使う場合は、合成界面活性剤やアルコールが入っていないタイプを選んでください。口の中の自浄力を養うように意識すれば、口臭は徐々に減っていきます。だ液を出すマッサージも希望であれば一度体験してみてください。



日本私立歯科大学協会が今年6月、10～70代の男女1000人を対象に『**歯科医師だったら診てもらいたいと思う芸能人**』をアンケートしたところ、1位は「**天海祐希さん**」、2位は「**向井理さん**」という結果になりました。



天海祐希さんは、昨年に続き2年連続で1位。また2位の向井理は、昨年は男性芸能人の中でも21位でしたが、そこから一気にジャンプアップしたそうです。



また、「選んだ理由」についても聞いてみたところ、天海さんは「テキパキしていて治療が的確そう」「技術は完ぺき、説明もわかりやすそう」、向井さんは「清潔感がある」「かっこいい」「頭が良くてさわやかなイメージだから」などの意見が挙げられました。

そのほかの順位は… 3位は同票で「**福山雅治さん**」「**真矢みきさん**」、4位は「**松嶋菜々子さん**」、5位は「**大沢たかおさん**」といった結果になっています。

歯科医師だったら診てもらいたい芸能人

1位	天海 祐希	92票
2位	向井 理	51票
3位	福山 雅治	42票
3位	真矢 みき	42票
5位	松嶋奈々子	32票
6位	大沢たかお	20票
7位	藤原 紀香	18票
8位	黒木 瞳	17票
9位	西田 敏行	16票
10位	竹野内 豊	12票