



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！！

今回は口臭についてお話しします 口臭は大きく分けて3つに分類されます。

①生理的口臭 ②病的口臭 ③外的口臭

3種類の中で70%と一番多いのは、歯や舌などの口の中の汚れによる生理的口臭。口の中で細菌がニオイの元となる成分を産出し、口臭を発生させるのです。細菌は唾液の分泌が少なくなる空腹時や起床時、緊張時など、口の中の自浄作用が低下した時に増殖します。

①生理的口臭 特に健康的に問題がなく、誰にでも起こる口臭。上記以外に妊娠中や月経などホルモンの変化でも起こります。

②病的口臭 全身の疾患が原因で起こります。生理的口臭他は違い、慢性的なために、本人は臭いに慣れてしまい気が付かない場合もあります。虫歯や歯周病、ドライマウス、口呼吸などの口の中の問題の他に、のどの炎症や胃腸、糖尿病などの原因が考えられます。

③外的口臭 強いにおいのあるにんにくやねぎなどを食べた時や喫煙、飲酒などによって起こる、外からの臭いが原因になっている口臭です。

予防にはどうしたらいいのでしょうか

食後の歯磨き舌磨きや緑茶、牛乳を飲むといった工夫で、臭いの発生を防ぐ事ができます。またレモンや梅干は唾液の分泌を増やし、自浄作用を高めてくれます。しかし、根本的に口臭を防ぐにはどの原因で臭いが発生しているのかを把握する事が重要です。お口の中を健康で衛生的に保てば、口臭も発生しにくくなりまし、全身疾患が要因でしたら、疾患を治療することで口臭も改善されます。

口臭の予防の基本は、虫歯・歯周病の治療。そして、歯科医院での定期検診と適切なホームケアです。

あなたも“^{つう}歯科通”になれる…!?

歯医者が出題する
“**歯とお口のクイズ**”

“フッ素”入り歯みがき剤がたくさん売られているため、最近ではフッ素がむし歯予防に効果的なことを知る人も多くなりましたよね。

ところで、皆さんはフッ素が歯みがき剤の中だけに入っているものと今まで思っていないでしたか？ 実はフッ素は、地球上のどこにでも存在していて、私たちが普段食べたり飲んだりしている“**食べ物**”や“**お水**”などにも**微量**ですが含まれています。さて、ここでこんな問題を出題！

問題

以下の食べ物・飲み物の中で“フッ素”が最も多く含まれているものはどれでしょう？

1 イワシ



2 かいそう 海藻



3 ぎゅうにく 牛肉



4 りよくちや 緑茶

