



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めざして！

すばやく口臭を消しスメハラ加害者にならない簡単応急の10の方法

1. **ヨガ** シータリー呼吸法（舌をストローのように細める呼吸）や火の呼吸法を試してみてもいい。
2. **重曹でうがいする** 重曹（重炭酸ナトリウム）は、酸や、臭いの原因となるバクテリアを中和させます。
3. **よい睡眠をとる** いびきをかいたり、口を開けたまま眠ると、唾液の生成が減って口臭が強まります。
4. **アロエベラジュースを試す** 歯垢と戦い、唾液を活発に出す抗菌効果を発揮するものでもあります。
5. **タバコをやめる** 喫煙者の口臭。
6. **水分補給する** 十分に水を飲まないと、唾液の流れが悪くなり、においが強まる場合があります。
7. **ワインを1杯飲む** 赤ワインを適度に飲むと細菌の繁殖が抑制されるそうです。
8. **りんごを噛む** たくさんの咀嚼が必要で、繊維が豊富な果物と野菜は歯をきれいにします。
さらに、ビタミンCは細菌を殺すのです。
9. **ガムを噛む** シュガーレスガムを1日を通して噛んでいれば、歯から食物粒子を取り除き、口の中の水分をキープしてくれます。フリスクとかもいいでしょう。
10. **お茶をすする** 午後のコーヒーの代わりに緑茶か紅茶をどうぞ。どちらもポリフェノールを含み、細菌の繁殖を抑えてくれます。

あくまでも簡単な応急処置です。口臭がずっと続くようであれば、健康上の問題の兆候なのかもしれません。口臭のある人は歯周病、むし歯、感染症、肺炎、気管支炎などの病気にかかっている可能性もあります。

胃食道逆流症（GERD）、糖尿病、肝臓または腎臓の症状の場合もあります。

気になる様であれば一度歯科医にご相談下さい。



早寝早起きは子どものむし歯予防になる？



夜型の生活をおくる子供は、むし歯になるリスクが高いという調査結果が明らかになりました。これは、北海道大学大学院歯学研究院と北海道医療大学リハビリテーション科学部の調査によるものです。16歳以下の子どもを対象に生活習慣とむし歯の本数を調べたところ、**夕食や就寝の時刻が遅くて不規則だった子どもは、むし歯が多い**ことがわかりました。夜型の生活になると食事を摂ってからすぐに寝ることも多く、中には**歯みがきをしないまま寝てしまう**子どももいたようです。ちなみに、**就寝中は唾液の分泌量が減少**するため、寝る前の歯みがきは一日の中で最も大切です。裏を返せば、決まった時刻に食事をして、早寝早起きの**朝型の生活習慣がある子どもはむし歯が少ない**と言えるでしょう。また、**低年齢のお子さんほど夜型の生活の影響を受けやすい**ので、特に小さなお子さんほど規則正しい生活を心がけてあげましょう。