



# 歯っぴー通信



2022年  
6月

NAKAI DENTAL CLINIC 中井歯科医院

## 口臭の原因と対策

口臭の原因は大きく分けて「生理的な口臭」と「病的な口臭」の2つがあります。

「生理的な口臭」は、起床時・空腹時・緊張時をはじめ、食べ物やアルコール・タバコなどが原因で起こります。



左のグラフは、1日の口臭の変化を示したグラフです。1日の中で一番口臭が強いのは朝起きた時です。寝ている間は、口が動いていないので、唾液量が減ります。その影響で朝、口臭が発生しやすくなります。朝食をとって、歯磨きをすると、口臭はほとんど感じないぐらいまで下がります。そして、ご飯の前など空腹時には唾液の量が減るので、口臭がだんだん強くなっていきます。

「病的な口臭」は、大きく分けて2つの原因があります。

1、歯周病や、進行した虫歯があったり、食べカスが放置されていることや、舌の汚れがあるという場合。

2、そのほかの病気で、糖尿病・副鼻腔炎や、へんとう炎など。

考えられる種類は多いのですが、歯周病や、進行した虫歯などの口の中の原因が9割以上を占めています。

### おすすめ口臭対策

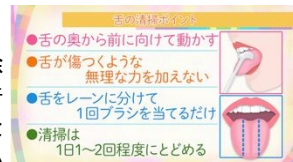
口臭の多くは口の中の細菌繁殖が原因となります。口の中を清潔に保ったり、唾液の分泌を促したりするオーラルケアが口臭予防につながります。

#### ① 正しい歯磨きで口臭の原因を取り除く

口臭対策には日頃の歯磨きが最も手軽で有効な手段です。寝ている間は細菌が繁殖しやすいので、歯磨きをしないまま寝てしまうと翌日の口臭を強くする原因になります。

#### ② 舌苔を除去する

口臭の発生源になる舌苔も取り除きましょう。鏡を使い舌苔が付着している部分をしっかりと確認しながら、舌磨き専用のブラシで奥から手前へ掻き出すようにブラシをゆっくり動かします。舌の表面は非常に傷つきやすいので力を入れすぎないように注意してください。回数は1日1~2回、朝の歯磨きのついでにいうと効果的です。



#### ③ 唾液腺マッサージを行う

唾液は口内を清潔に保ち、口臭を予防するための重要な役割を担っています。唾液が少なくなると口の中が乾燥し、細菌が増殖するため口臭だけではなく虫歯や歯周病などの病気にかかりやすくなります。



耳下腺・指4本を耳の前のほほの所で後ろから前へ10回まわす。  
顎下腺・下のあごの骨の内側のやわらかい部分を耳の下から顎まで5か所で10回押す。  
舌下腺・親指であごの下から舌のつけ根を10回押す。

### お口の健康レシピ

ヘルシーレシピより

#### ガーリックたこピラフ

【材料(2人前)】【分量】

- 米.....1合
- 水.....1カップ
- たこ.....100g
- にんにく.....1/2かけ
- 青ねぎ.....5g
- オリーブオイル・大さじ1/2
- コンソメ(顆粒)・小さじ1/2



- (1) 米は洗って30分水に漬けておく。青ねぎは小口切りにする。
- (2) たこは大きめのぶつ切り、にんにくはみじん切りにする。
- (3) フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかける。
- (4) 香りがしてきたら、たこを入れてさっと炒める。
- (5) 炊飯器に水、(1)・(4)・コンソメを入れて炊飯する。
- (6) 炊き上がったら器に盛り、青ねぎを散らす。



院長の挨拶コーナー  
「梅雨の季節となりました」

梅雨の時期となり、じめじめしたうっとうしい毎日ですが、せめて気持ちだけでも爽やかに過ごしたいと顔を上げて深まる緑を眺めております。

今年もはや半年がすぎようとしています。時の早さを感じるこの頃、1日1日を大切に過ごして下さい。



院長 中井 久  
日本大学歯学部卒業

HP開設しました。右記QRコードから是非一度ご覧下さい。

中井歯科医院

志摩市大王町波切1738-2

0599-72-3188

