

# 哲風会通信

2020.2 Vol.98

2月は秋田県内の各地で冬まつりや小正月行事が開催されますね。  
今年はこの行事にも暖冬の影響が出ているようです。  
美郷町六郷のカマクラでは雪不足のため、最終日の夜の行事で長さ8メートルの  
青竹で激しく打ち合う「竹うち」が31年ぶりに中止になるそうです。  
2月からの3か月予報でも気温は高く、降雪量が少ないと発表されました。  
今後、春の農作業などいろいろなところに影響が出ないか心配です。



## ～口臭～

皆さんは自分の口臭は気になりますか？自分では気づきにくい気になりますよね？周りの人が不快に感じるレベルになる前にケアしたいものです。

口臭は一時的に強くなる生理的なものと病的なものに大別されます。

### 生理的口臭

唾液には浄化作用があり、口の中の細菌が増殖するのを防ぐ役割をもっています。そのため、起床時や空腹時、緊張した時など唾液の分泌量が減るタイミングで口臭が強くなることがあります。これは生理的口臭で歯を磨いたり、食事をして水分を補給することで唾液量が増加すると口臭は弱くなります。

### 病的口臭

歯周病や虫歯など口腔疾患と消化器系や呼吸器系の病気、鼻やのどの病気、糖尿病、肝臓疾患が原因で口臭が起こる場合があります。今回は病的口臭の中でも口腔内が原因の口臭について説明します。

#### 【歯周病】

歯周病になると歯みがきの時や少しの刺激で出血することがあります。歯周病が進行すると歯ぐきからの出血に膿が混じってくるようになり、口臭もひどくなっていきます。

#### 【虫歯】

食べかすなどが虫歯の穴の中にたまと臭いがきつくなり、口臭の原因となります。虫歯が進行して神経まで侵され神経が腐ると強烈な臭いがします。

#### 【舌苔】

食べかすや口腔粘膜が剥がれ落ちたものが舌に付着して細菌が繁殖すると白い苔状のものが付きます。舌苔は口の中が乾燥している時や体調が良くない時、胃腸の調子が悪い時などに増加します。

### 【歯垢】

歯垢（プラーク）は細菌のかたまりです。虫歯は歯周病の原因になります。

### 【歯石】

歯垢をそのままにしておくとやがて固くなり歯石になります。歯石の表面はざらざらしていて、さらに歯垢（プラーク）が付きやすくなります。付着した歯石は口臭の原因となるガスを発生させます。

### 【義歯】

義歯（入れ歯）にも食べかすや歯垢が付きます。プラスチック部分にはおいを吸収するので、お手入れが不十分だと口臭の原因になります。

## 予防

口の中を清潔にすること、歯周病や虫歯は歯科医院できちんと治療を受けることが大切です。

#### セルフケア

- ・歯ブラシの他にフロスや歯間ブラシを使用する
- ・舌苔はうがいでは取れないため、舌専用のクリーナーなどを使って優しく磨く
- ・義歯の清掃
- ・規則正しい生活

#### プロケア

- ・定期的な歯科健診を受ける
- ・歯科医院で歯石を除去してもらう

### 今月の担当

今月の担当はちづ歯科クリニック戸嶋です。

皆さん、初詣に行っておみくじは引かれましたか？

京都にある伏見稲荷大社では大吉の上の大大吉という

おみくじがあるそうです。一度でいいから引いてみたい

ものです。



医療法人 哲風会  
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912  
秋田市保戸野通町4 - 8  
TEL:018-853-8214  
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会  
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605  
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝  
233 - 1  
TEL:018-875-2801