

哲風会通信

2023.4 Vol. 135

寒い冬もようやく終わり、暖かく気持ちの良いポカポカ陽気とともに新年度がスタートします。新生活を向かえ、ドキドキ、ワクワクの方も多いのではないでしょうか。そんな時だからこそ睡眠と食事、休養をしっかりと取り、体調管理に気を付け過ごしたいものです。



口臭が気になる人増加中！！

3月から新型コロナ対策としてマスク着用が個人の判断に委ねられましたが、3年間のマスク生活の中で自分の口臭が気になり始めた人が増えました。なぜ口臭が気になり始めたのでしょうか？！

原因→ マスクのない状態では、呼気は大気中に蒸発してしまうので、自分の臭いを感じることはあまりありません。ですが、マスクをしていると呼気が蒸発されず、マスク内にとどまるので必然的に臭いを感じやすくなります。



口臭の種類

大きく5つの種類があります！！

- ①生理的口臭
- ②飲食物などによる口臭
- ③病的口臭
- ④ストレスによる口臭
- ⑤心理的口臭



①生理的口臭

唾液には浄化作用があり、口内で細菌が増殖を防ぐ役割を担っています。そのため、起床時や空腹時、緊急時など、唾液の分泌が減少するタイミングでは口内の細菌が増えて匂いが強くなりがちです。歯を磨いたり、飲食したりすれば、すぐに臭いは弱くなります。



②飲食物などによる口臭

ニンニク、ニラ、玉ねぎ、ネギ類が有名ですが・・・実はキャベツ、ブロッコリー等の「アブラナ科」も口臭の原因となります。アブラナ科の野菜には「インドール」という成分が含まれている為、口内に食べかすが残っていると臭いを発生させます。

③病的口臭

歯周病・虫歯によるものや内臓の病気によるものです。90%以上は口内に原因があると言われています。歯周病や虫歯、歯垢(歯の汚れ)、歯石(歯垢が固まったもの)、舌の汚れ、入れ歯についての汚れなどが原因です。消化器系、糖尿病、肝臓疾患などが原因で、口臭が起きることもありますので不安な時は、歯科医、内科医に相談してみましょう。

④ストレスによる口臭

ストレスを強く感じると唾液が減少して口臭が発生しやすくなります。上手にストレス発散させ、解消していきましょう。

⑤心理的口臭

実際は口臭がないのに、自分自身で強い臭いがあると思い込んでしまうこと。

口臭が気になったら

口臭の対策はまず種類と原因を突き止めて、それに合った対策をするのが一番です。口臭を感じたら、遠慮なく歯科医院に一度御相談下さい。

今月の通信担当

今月の通信担当の藤井です。家族2人の引っ越しが重なり慌ただしい日々を送りました。これから数年おきにこの行事があると思うと…。ため息が止まりません…。

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