

国保加入者の皆様へおしらせです!

高松市 国保歯科ドック

標準コース

精密コース

ただ今
受付中!

高松市国保・高齢者医療課
国保給付係

☎ 087-839-2311

※高松市が健診費用の一部を助成しています。ご希望の方は、上記までお問い合わせもしくはお申し込みをお願いします。

急に!!

夜間

休日

歯のことで
困ったら!!

高松市歯科救急医療センターへ

ご連絡ください。

お問い合わせ・診療のご予約は

☎ 087-851-1167

※本事業は高松市の補助を受けて実施されています。

Message from Mayor

口臭は少なからず、誰もが気にしていることではないでしょうか。自分で気づいている場合と気づいていない場合があります、人付き合いにも影響が出てきます。

口臭にはさまざまな原因があるようですが、むし歯や歯周病などの口腔内の病気が大きく関係しているようです。かかりつけ歯科医での定期的な健診で歯と歯ぐきのチェックを受け、口臭を予防したいものです。

高松市長 大西 秀人

本市では、高松市歯科医師会の御協力をいただきながら、成人歯科健康診査や高松市国保歯科ドックを実施しております。今年度は、成人歯科健康診査の受診期間を、これまでの12月から2月まで延長するなど歯科保健の充実に努めております。市民の皆様が日頃から歯の健康に留意され、健康で長生きされますように願っております。

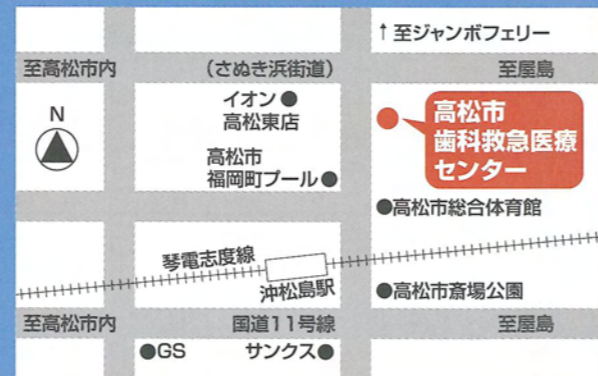
(社)高松市歯科医師会からのインフォメーション

最近高い関心を集めている口臭の原因の大部分は歯周病であることが明らかになっています。そして、口腔内の健康が全身の健康に大きく関わり、健康寿命を延ばすには口腔ケアが不可欠であることも立証されています。高松市歯科医師会では、「市民の健康は口から」というコンセプトに活動しています。高松市の皆様とより理解を深めながら、更なる健康増進に努めて行けることをも願っています。ご質問等ございましたらなんなりとお問い合わせ下さい。 会長 梅村 謙二

「もぐもぐだより」はホームページにも掲載中!

バックナンバー (vol.1~22) もご覧いただけます。

<http://www.418takamatu.com/>



(社)高松市歯科医師会
〒760-0066 高松市福岡町3-36-23

連絡先

TEL : 087-851-1166
FAX : 087-851-1120

歯医者さんからのかわらばん

もぐもぐ だより vol.23

今回は
こうしゅうぼう
口臭予防
特集



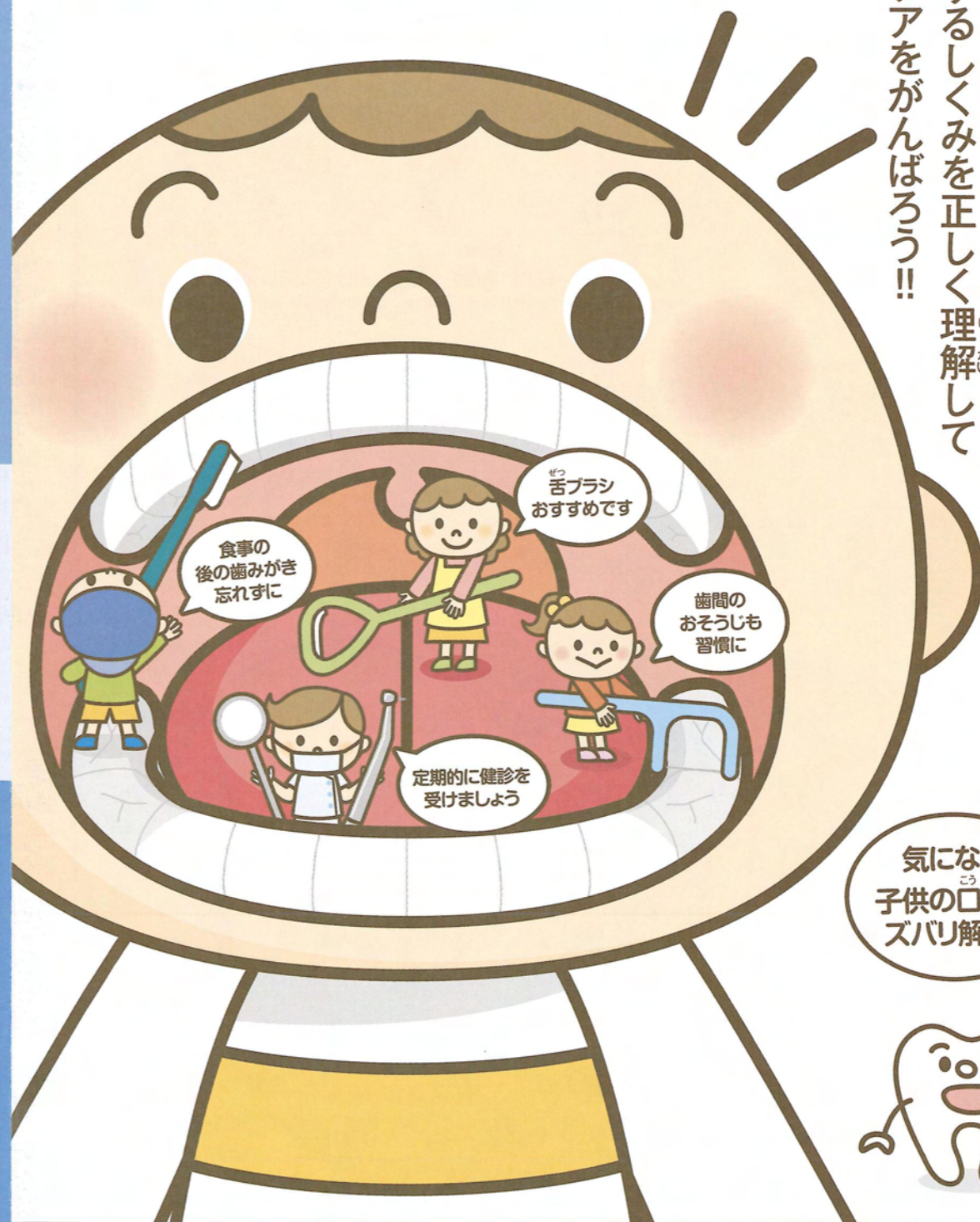
高松市歯科医師会

【もぐもぐだより 第23号】2011年6月発行 年2回発行 (6月・11月)

www.418takamatu.com

口臭の発生するしくみを正しく理解して
毎日のお口ケアをがんばろう!!

ちよっと気になる お口のにおい



気になる
子供の口臭も
ズバリ解決!!



もぐもぐだよりのバックナンバー (vol.1~22)

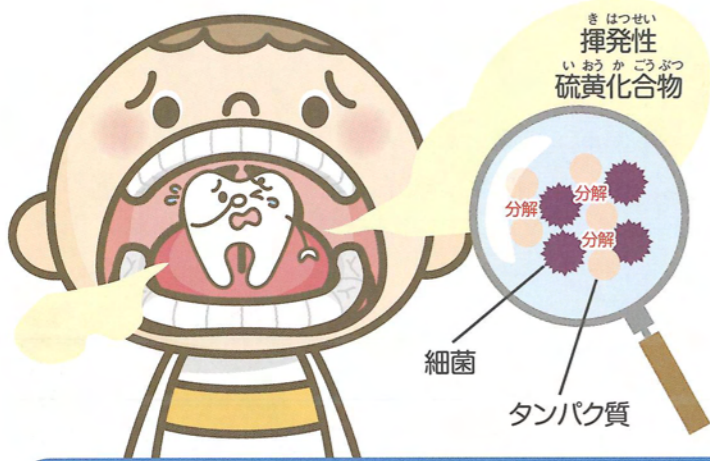
インターネットで配信中

かんたん検索!

<http://www.418takamatu.com/mogumogu/index.html>

もぐもぐだより

検索



口臭とは…

口から吐きだされる息とともにでてくるイヤなおい、これが口臭です。一般的には口の中の細菌がタンパク質を分解して作るガス(揮発性の硫黄化合物)や肺からでるガスが口臭の原因です。

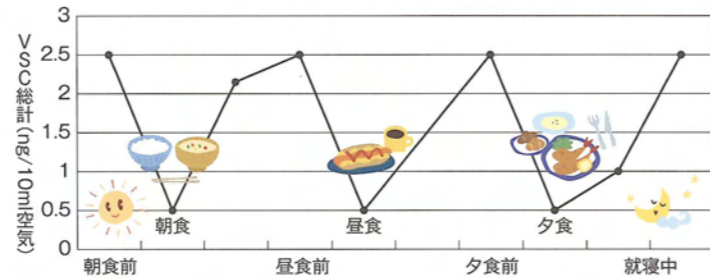
口臭の種類

口臭には大きく分けて次の3つに分けられます。

1 生理的口臭(非病的口臭)

健康な人の息が一時的ににおう口臭です。本人も自覚することがあります。

起床時、空腹時、疲労時、思春期、老人性口臭など
※生理的口臭はガス測定では認知できないこともあります。



1日の口臭(揮発性硫黄化合物[VSC])の変化
(日本歯科医師会ホームページ掲載 <http://www.jda.or.jp/park/trouble/index03.html>の表を改変)

2 飲食物・嗜好品による口臭

食べもの・飲みものが原因の口臭です。いくら歯をみがいても、原因物質が胃腸の中や血液の中にある間は一時的ににおいます。

ニンニクやタマネギ、アルコール、タバコなど



3 病的口臭

■口の中の病気が原因の口臭

歯周病、むし歯、入れ歯のよごれなど

■身体の病気が原因の口臭

鼻やのどの病気、肺や胃腸の病気など
糖尿病も口臭の原因になります。



Column まずは歯周病を治療して口臭予防!

歯周病とは歯周ポケットにかくれた歯周病菌が炎症をおこす病気です。歯周病菌は歯ぐきのタンパク質を分解し、栄養源になると、「メチルメルカプタン」という強烈においガスを発生します。これが口臭の原因となっているのです。歯科医院で歯周病の治療をはじめると、病的口臭をなくす第一歩なのです。

治療後も良好なお口の状態を維持することが大切です!!



口腔環境改善

お口の環境を清潔に保つためのセルフケア&プロフェッショナルケア

セルフケア

自宅でできるお口のケア!

- ていねいな歯みがきをしましょう
- フロス(糸ようじ)も毎日の習慣に
- 舌の掃除を習慣に(下記参照)

プロフェッショナルケア

歯科医院で定期的に健診!

- 定期的な歯石取りとクリーニングをしましょう(3か月~半年に一度)
- 歯周病やむし歯の治療をしましょう

毎日のセルフケアで口腔内を清潔に。むし歯や歯周病はかかりつけの歯医者さんでちゃんと治療しましょう。

おすすめセルフケア

生理的口臭も病的口臭も手軽に予防 舌苔のお掃除が効果的!

鏡で自分の舌を見てみると、何かクリーム色のものがついていませんか?それは口臭の主な発生源となる「舌苔」です。舌苔は細菌と、細菌が分解して栄養にするためのタンパク質でできています。細菌はタンパク質をどんどん分解して口臭の元となる有毒ガスを発生させます。舌苔のお掃除をすることで口臭がずいぶん減少するのです。

やってみよう! 舌のブラッシング!!



※舌ブラシは薬局、かかりつけの歯科医院でお求めください。

ちょっと気になる子どもの口臭は大丈夫?

寝る前にきちんと歯みがきをしているのに、朝起きた時、子どもの口臭が気になった事はありませんか?子どもに限らず、睡眠時は唾液の分泌量が少なくなり、細菌が増殖して口臭を発生します。これは生理的口臭で、あまり心配する必要はありません。朝ごはんをしっかり食べて、きちんと歯みがきをすることで予防できます。また、緊張やストレスでも唾液の分泌量が少なくなり、生理的口臭が発生するといわれています。下記は試験前後の口臭と唾液量を調査した表です。

試験前後の学生の口臭調査(大学生71名)

	試験前	試験日	試験後
口臭物質(ppb)	73.6	113.1	64.0
唾液分泌(ml/分)	0.52	0.32	0.75

(Quiroez CS et al. Eur J Oral Sci 110,2002を改変)



口臭が気になったらまずは歯科医院へ

生理的口臭は健康な人でもたいていの人にあり、心配するほどのことではありません。ただ、病的口臭は治療の必要があります。特に身体の病気がないのに口臭がひどい場合、そのほとんどは口の中に原因があります。まずは歯科医院で受診・検査をし、口臭治療をはじめましょう。