

スマイルだより

(一社) 堺市歯科医師会
堺市口腔保健センター
歯のスマイル館

～口臭 さわやかなお口で健康で明るく楽しい毎日を～

おしゃべりをしていて相手の口臭が気になった経験はありませんか？
『自分は大丈夫かしら』と急に心配になったこともありませんか？

口臭が全くない人はいません。個人差はありますが多少の口臭は誰にでもみられ、これを『生理的口臭』といいます。
また、1日の時間帯によっても変化し、朝起きた時、空腹のときなどは強くなります。ストレスによっても変化します。

口臭の種類

①生理的口臭

朝起きた時や空腹時、月経時、緊張時などに起こる口臭でだれにでもあるものです。
また、年齢が高くなると唾液の分泌が少なくなり、口臭が強くなります。



②病的口臭

むし歯や歯周病、口腔軟組織疾患など、ほとんどが口の中の病気が原因でおこる口臭ですが、なんといっても歯周病が最大の原因です。口の中の清掃状態が悪い場合や舌の汚れ（舌苔）がついている場合も口臭が起きます。
また、糖尿病などの全身の病気やストレスが原因の場合もあります。

③心因性口臭

口臭を気にするあまり、実際にはにおわないのに、口臭があると思い込んで深く悩んでしまう場合があります、「自臭症」といいます。
精神的なものなのが原因なのでカウンセリングが必要な場合もあります。

口臭を自分でチェックする方法

- ①鼻をつまんで口を閉じ、ちょっと間をおいてから鼻をつまんだまま口をひらいて静かに息をはきます。出した息をかいてみます。
- ②ポリ袋を2つ用意します。片方の袋には空気をいれます。もう一方の袋の空気をぬき、袋の中に息を吐きます。吹き込んだ息が抜けないようにいてもち、30秒ほど待ちます。空気入りの袋の中をまず嗅ぎ、次に息を吹き込んだ中の匂いを嗅いで比べます。

口臭の予防

口臭予防には口の中を清潔にすることが一番です。自分で毎日口の中をきれいに清掃するセルフケアと歯科医師、歯科衛生士が定期的な清掃を行うプロフェッショナルケアが大切です。

セルフケア

- ★歯ブラシ、デンタルフロス、歯間ブラシなどを使ってすみずみまでていねいにみがきましょう。
- ★舌ブラシなどをつかって舌苔を除去しましょう。
- ★義歯（入れ歯）の清掃を行いましょう。
- ★十分な睡眠とバランスの良い食生活で規則正しい生活をおくりましょう。
- ★よく食べ、よくおしゃべりして、楽しく、リラックスした状態で毎日をすごしましょう。

プロフェッショナルケア

- ★定期的に歯科健診を受けましょう。
- ★自分の口の中にあつた適切な清掃法の指導を受けましょう。
- ★PMT C（専門的歯面清掃）や歯石除去をしてももらいましょう。
- ★歯周病やむし歯は早めに治療を受けましょう。

歯のスマイル館

- ☆開館日
- | | |
|---------|-----------------------|
| 火曜日・木曜日 | 午後1時～4時 |
| 日曜日・祝日 | 午前10時～午後4時（12時～1時 閉館） |

☆歯っぴいスクール（要予約）

歯や歯肉の健康づくりのために集団歯科保健指導を実施
詳細は歯のスマイル館の開館日にお電話にてお問い合わせ下さい。

〒590-0801 堺市堺区大仙中町18-3
TEL 072-243-1900