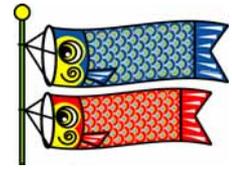


# 5月健康だより



口臭には、生理的口臭、飲食物・嗜好品による口臭、病的口臭などがありますが、口臭の原因の約90%以上は口の中にあります。自分ではなかなか気づきませんので、しっかり予防対策をしましょう。

## ~口臭のセルフチェックをしてみましょう~



歯石を1年以上とっていない

歯に食べ物がはさまる

口の中がネバネバしている

進行したむし歯がある

口が渇くことがある

たばこを吸っている

緊張しやすい

睡眠不足である

舌が白っぽい

1日1回しか歯をみがかない

歯ぐきから血や膿がでることがある

ストレスが多い



ひとつでも、チェックが**ばあい**ついた場合は、口臭があるかも知れません

## ~ 口臭の種類 ~

### 生理的口臭

だれ 誰にでもある口臭で、あさお 朝起きた時が、とき もっと つよ 最も強くなります。ね 寝ている間は、あいだ 唾液の分泌が、ぶんびつ 減り、さいきん 細菌が増殖します。この細菌が口の中の汚れ成分を分解し、口臭の原因物質をつくります。

### 飲食物、嗜好品による口臭

ネギ、ニラ、ニンニクなどを食べた後の口臭。口の中に残った食べかすがにおう場合と体内で消化吸収されたにおい物質が血液によって運ばれ、肺から呼気として排出されてにおう場合があります。時間の経過とともに減少する一時的なものです。



### 病的口臭

歯周病、舌の汚れ、唾液分泌量の低下、義歯の清掃不良、進行したむし歯などが原因です。歯周病になると歯ぐきの組織が破壊され、出血したり膿がでます。歯周病菌は破壊された組織や血球成分などのタンパク質を分解して口臭の原因になる物質を発生させます。

## ~ 口臭を少なくする生活をしましょう ~

はや ちりょう う 歯周病やむし歯は早めに治療を受ける

せんもん めんせいそう じょきょ 専門的歯面清掃や歯石除去をしてもらう

義歯の清掃をする

じゅうぶん すいみん きそくただ 十分な睡眠とバランスのよい食生活で規則正しい、ストレスの少ない生活を送る

舌ブラシや歯ブラシを使い、舌をやさしく清掃する

ていき か けんしん てきせつ こう しどう 定期的に歯科健診を受け、適切な口腔清掃の指導を受ける

かん ようぐ 歯ブラシや歯間清掃用具を使って、歯をすみずみまでていねいにみがく



問い合わせ先 四日市市役所 健康づくり課

TEL 059-354-8282