

ちょっと待って、その歯みがき!

元気のひけつ

磨きすぎでは逆効果

口臭予防

厚生労働省の調査によれば国民の15%が口臭に悩んでいるそうです。ただ、その大半は口の中をきれいにし、歯周病を治せば解決します。でも、神経質に磨きすぎると逆効果になることも。ほどよいお手入れが大切なのです。

という。硫化ジメチルは、肝臓病など重い病気でない口臭の原因にならないそうです。

「熱心に清掃していますが、オーパーブラッシング気味です」。

いる。血があると口の中の細菌に都合がいいのかもしれない。

私は硫化水素1・26ppm、メチルメルカプタン0・017ppm、硫化ジメチル0・0029ppmだった。次に口の中を清掃してもらい、測り直すと、硫化水素は0・018ppmまで下がり、ほかは検出されなくなった。歯磨きなどで自分で口の中をきれいにしてい

とがあるそうです。理由ははっきりしませんが、指導で歯ぐきや舌の傷がなくなると口臭が消える患者も

大阪大歯学部の手塚教授(予防

口臭は自分では気づきにくいもの。最近では口臭外来などで口臭を測定できる医院も増えている。大阪大歯学部付属病院で測定してもらった。

前夜から歯を磨かず、朝食を抜いて準備した。最もおう状態で判定してもらった。口臭は食後のほうが少なく、朝起きた直後が一番くさいそうだ。

小さいストローで息を採り、口臭の原因の8、9割を占めるとい

「口臭症の国際的な分類法は日本から広まったという。大阪大の口臭外来を受診した約900人を見ると、口の中の清潔さが関係する「生理的口臭」が6%、歯周病など口の中の病気が原因の「病的口臭(口腔内)」が68%で、計約7割が口の中に原因があった。口の中以外の病気が原因のケースは1%。検査で口臭がないのに本人があると気づいている例は24%だった。

(大阪大学予防歯科の資料から)

口臭を防ぐには?

舌の清掃法

- 起床時に行う
- 舌の奥から舌先に向かってやさしく4~5回ぬぐう
- コップでゆすいでにこらなければ終了



- この時点で舌が白くてもそれは舌苔ではないので無理に除去しない



仕上げには

歯ブラシ

- 下の奥歯の舌側を磨くとき
- 一番奥の歯の奥側を磨くとき
- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきのきわ

歯間ブラシ



フロス



● 歯の根元のすき間を清掃

インフォメーション

口臭症の国際的な分類法は日本から広まったという。大阪大の口臭外来を受診した約900人を見ると、口の中の清潔さが関係する「生理的口臭」が6%、歯周病など口の中の病気が原因の「病的口臭(口腔内)」が68%で、計約7割が口の中に原因があった。口の中以外の病気が原因のケースは1%。検査で口臭がないのに本人があると気づいている例は24%だった。

朝日新聞より

※ 当院では、歯科衛生士による歯のお掃除から歯みがきの指導、お口にあった歯ブラシ選び、むし歯や歯周病のチェック等々させていただいております。まずは、お気軽に歯のお掃除を体験してみませんか。

喜ばれることに喜びを...

小室歯科

- 天王寺診療所 Tel: 06-6779-7082
- 難波診療所 Tel: 06-6644-5661
- 天王寺ミオ診療所 Tel: 06-6770-1182
- 関西国際空港エアプラザ診療所 Tel: 072-456-8601

