

ちょっと待って、その歯みがき！

元気のひけつ

磨きすぎるとは逆効果

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ね」。

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

らば問題ないけれど、だが、意外なことを言われた。

理由には「舌の裏に舌苔がたまり、口臭の原因になっている」とある。舌苔は舌の裏にたまり、口臭の原因になっている。舌苔は舌の裏にたまり、口臭の原因になっている。

大阪大歯学部の手塚教授（予防）が守られた細菌のすみかがある。ファイナルというねばねばした膜

「磨く力は軽く、100gくらい。料理用のはかりに歯ブラシを押し当ててみれば、どれくらい軽いかわかります。舌苔はもっと軽く」と別所さん。細かい仕上げには歯間ブラシなどの道具も便利だ。

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。最もおうち状態で判定してもらったためだ。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。

「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。

「硫化水素の比率が高いのは、口の中の衛生状態が原因の場合が多く、歯磨き法などの指導で大半は解決します。メチルメルカプタンの比率が高く、清掃で下がりにくい人は、歯周病が予想されます」

口臭を防ぐには？ (大阪大学予防歯科の資料から)

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

にこらなければOK
にこる場合は繰り返すNG

朝 クリーナーを動かす方向

舌クリーナー

樹脂など

ブラシ

歯間ブラシ

フロス

歯の根元のすき間を清掃

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

The Asahi Shimbun

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 ■ 難波診療所

TEL: 06-6779-7082 TEL: 06-6644-5661

■ 天王寺ミオ診療所 ■ 関西国際空港エアプラザ診療所

TEL: 06-6770-1182 TEL: 072-456-8601

DENTAL CLINIC KOMURO GROUP