

「あなたの口臭、気になりませんか？」

ひょっとして私のお口ってクサイ?気になる口臭の予防と対処

今回は口臭についてご紹介します。口臭となる原因をしっかり理解して、正しい予防法と対処法を身につけましょう。

Q. 口臭の原因ってなに？

口の中の細菌がタンパク質成分を分解する時に出す硫黄ガス(VSC:揮発性硫黄化合物)がニオイの犯人です。生理的口臭といわれるお口の中においては誰にでも多少はあるもので、起床時や疲れた時、緊張時など、唾液の分泌量が減少すると強くなりますが、さほど気にすることはありません。しかし、常に強いにおいを発するようであれば病的口臭の可能性があり、歯周病や進行した虫歯、舌の表面に溜まった舌苔、唾液の減少、義歯の汚れなどが原因となっている場合があります。

Q. 体の不調も口臭の原因じゃないの？

胃の病気や鼻やのどの病気など、呼吸器系や消化器系の病気が口臭と関連している場合もあるかも知れませんが、それほど多いケースではなく、口臭のほとんどの原因は口の中の汚れや病気で、その治療が最重要です。

Q. 口臭はどうすれば予防できるの？

一般的に細菌とそのエサとなるタンパク質のものと汚れを減らすことなので、歯の正しいブラッシングや舌磨きをすることです。歯磨きも舌磨きもそのやり方が正しくなければ効果は期待できません。歯科医院で正しい磨き方を教わりましょう。

他には、唾液の分泌量を増やすことです。唾液には様々な作用があり、分泌量が減少するとそれらの作用が弱くなり、口臭が強くなると考えられます。唾液の分泌量を増やすための舌体操や舌や周囲筋肉の強化のための発音訓練を教わりましょう。なお、唾液の分泌量は加齢や日ごろ飲んでる薬の副作用で減少することもありますので注意が必要です。

口臭の発生原因と予防法・対処法

口臭の種類	発生の原因	予防法・対処法
生理的口臭	個人差はあるが、ほとんどの人に発生している。起床時や疲れた時、緊張時などににおいが強くなる。	歯磨き、舌磨きなど
病的口臭	歯周病や進行した虫歯、舌の表面に溜まった舌苔、唾液の減少、義歯の汚れなど口腔内疾患の可能性が高い。	原因となる口腔疾患の治療

Q. ガムや洗口剤は効果あるの？

ガムや洗口剤は一時的には効果がありますが、口臭の解消にはならず、反対に香料などでお口の中がスッキリしてきれいな状態になった気になり、歯磨きがおろそかになってしまうこともあるので気を付けなければなりません。過度な口臭は歯科医師の治療をきちっと受けましょう。

「保険でより良い歯科医療」実現に向けた取り組み

三重県保険医療協会では、いつでも、どこでも、だれもお金の心配をせず、保険で良い歯科医療が受けられるよう請願活動に取り組んでいます。

今回は「クイズはがき」を通して普段感じている歯の治療に関する意見をお聞かせください。お寄せいただきましたご意見は市町に届け、「保険でより良い歯科医療」実現に向けた一助として使用させていただきます。ぜひご協力をお願いします。



「あなたの口臭、気になりませんか？」 ～クイズはがき～

◆問題

口臭には、「誰にでも多少はあるもので起床時や疲れた時、緊張時など唾液の分泌量が低下すると強くなるもの」と「常に強いにおいを発し、歯周病や進行した虫歯などが原因と考えられているもの」がありますが、それは何と何でしょう。

下記の○に入る文字をお答えください。

答：○○○口臭と○○○口臭

◆自由意見欄

普段気になっている歯の治療に関するご意見をお聞かせください。どんな些細な事でも結構です。ご協力宜しくお願いします。

今後の「健康医療情報クイズはがき」の希望テーマがあればご記入ください。

「クイズはがき」の設問にお答えいただき、最寄りの郵便ポストにご投函ください。
クイズ正解者の中から抽選で、20名の方に商品券をお送りします。(2018年11月
消印有効・12月に抽選を行い、発送をもって発表に代えさせていただきます)

※今回ご記入いただきました個人情報は、「クイズはがき」の商品の発送に関して
のみ使用致します。

料
金
受
取
人
私
郵
便

津中央局
承認
3133

差出有効期間
2020年3月31
日まで

郵便はがき

5 1 4 8 7 9 0

三重県津市観音寺町429-13

三重県保険医協会

「あなたの口臭、気になりますか?」についての
「クイズはがき」係



お名前 (ふりがな) _____

〒 () - ()

送付先

連絡先 TEL: () - () - ()

◆以下の項目について、よろしければご記入ください。

性別 (男性 ・ 女性) 年齢 (_____ 歳)

クイズはがきをもらった医療機関・施設名

(_____)

「クイズはがき」ご記入後はミシン目に沿ってはがき状に切り取っていただき、切手を貼らずに
最寄りの郵便ポストにご投函ください。また、当協会事務所にご持参いただいても受け付けます。

いれ ば
今年の10月8日(入れ歯の日)に
「第20回 入れ歯供養祭」を開催します。

今までお世話になった入れ歯に感謝し、
この機会に供養しましょう!

三重県保険医協会では、今までお世話になった入れ歯に感謝の意を込めて「入
れ歯供養祭」を毎年開催しています。今年も下記の日時で津市四天王寺において
開催します。お手元に現在ご使用でない入れ歯がありましたら無料で供養いたし
ますので、当日、四天王寺の受付にご持参ください。(当日ご参加できない場合に
は9月21日(金)必着で、入れ歯を密封のうえ、ご住所、ご氏名、連絡先等を添えて
「三重県保険医協会・入れ歯供養祭」係までご送付又はご持参ください)尚、供養
祭に関するお問い合わせは、TEL 059-225-8747までお電話ください!

■と き…10月8日(月・祝)

午後3時から(受付開始は午後2時30分～)

■ところ…四天王寺(津市栄町1丁目)

電話:059-228-6797

※三重県庁より南東に徒歩2分



寝たきりや病院に入院中等、歯医者に通院できない方を対象に

「歯医者の往診」をしています。

三重県保険医協会では、平成8年に「みえ訪問歯科診療ネットワーク」を
構築し、県下各地で訪問による歯科診療を行っています。治療内容は主に
虫歯治療、歯周病治療、入れ歯の作製・調整、口腔ケア等になり、原則とし
て、すべて保険の範囲内で治療を行っております。
是非、「みえ訪問歯科診療ネットワーク」をご利用ください。

往診の依頼・お問い合わせはお気軽に
右記までお願いします。
(月～金 ※祝日を除く 9:00～17:30)

TEL 059-225-8747