

# 中村 歯科 歯っぴい新聞

## 特集 口臭はつらいよ

新型コロナウイルスを予防するため、マスク着用が日常になりました。自分の息がマスクにこもることで、口臭に気づく人が増えているそうです。

### ❖平安時代の絵巻物に…

口臭は古くから人々を悩ましてきました。平安時代末期の絵巻物『病草紙』では、楊枝を使う女官とそのそばにいて着物で口を覆う2人の女官が描かれています。絵にはこんな説明書きがあります。

「一人の美しい女にひかれる男たちが彼女に近づこうとしたが、近づくと鼻をつまんで逃げ出してしまふ。その理由は口臭が耐え難かったから」と。この絵の題名は、そのものずばり、「口臭の女」です。現代のように口腔ケアが知られておらず、ケアグッズもない時代でした。対処のしようがなかったのでしょう。

現在では口臭は、「生理的な口臭」、「病的口臭」、「飲食物・嗜好品による口臭」といったように原因



### 今も昔も悩みのタネ

が明らかになっていませう。

### ❖誰にでもある口臭

生理的口臭は誰にでもあり、一日のなかでも唾液の分泌量によって変化します。起床直後や空腹時、緊張した時、月経期間、更年期などに生じることがあります。

### ❖治療が必要となる口臭

病的口臭の約90%以上は口の中に原因があります。歯周病、多量の舌苔<sup>げつたい</sup>の付着、唾液の減少、入れ歯の汚れなどです。まれに、副鼻腔炎や糖尿病など全身疾患による病的口臭もあります。

### ❖飲食物・嗜好品による口臭

ニンニクなどを食べた後の口臭は、食べカスがおう場合と、体内で吸収された、におい物質が血液を経て肺で呼気になる場合があります。時間が経過すれば解消します。

他にも、口臭がないのに、過度に気にしすぎる“心理的口臭”という精神的な症状があります。

## 診療日記



### むし歯以外に原因が…

歯に痛みがあると、むし歯だと思って来院される患者さんが多いのですが、別に原因があることも少なくありません。

むし歯以外で冷たい物がしみる場合には「知覚過敏」や「歯の破折」が疑われます。むし歯だと思って強く磨きすぎること、知覚過敏が悪化する場合もあ

ります。外観からは分からなくても、歯が割れていることも。

他にも「歯ぎしり」や「くいしばり」、「TCH(上下歯列接触癖)」などが痛みの原因になることがわかっています。

安静時の上下の歯の間は1~3ミリ空いています。「TCH」は無意識に常時、歯を接触させる癖のことで、歯や歯周組織に過度な負荷を与え、痛みを誘発することがあります。

痛みの原因は様々ですので、自己判断せずに早めに受診してください。



# ここが知りたい

## 口臭を予防するには

病的な口臭の主な原因は歯周病やむし歯、舌の汚れにあります。口のなかをきれいに保つため、毎食後の歯みがきは口臭予防の基本と言えます。

注意したいのは、磨き残した歯垢（プラーク）です。においの元になるため、ブラッシングでしっかりと取り除きましょう。特に、▽歯と歯の間▽歯と歯肉の境目▽上顎の奥歯の頬側▽下顎の奥歯の舌側——はプラークがたまりやすい場所です。歯ブラシの毛先をあてるイメージで丁寧に磨いてください。デンタルフロス（糸ようじ）も使用して取り除いてくださいね。

舌に付着する白い「舌苔」も汚れの一つ。軟らかい歯ブラシや舌ブラシで奥から手前にやさしく磨いてください。舌は傷つきやすいため、磨きすぎにはくれぐれも用心してください。

口臭予防にはセルフケアとともに、プロケアも大切です。歯科医院では一人ひとりに合った歯みがき指導や、歯みがきでは落とせないプラーク・歯石を除去しますので、定期的にプロケアを受けましょう。

また、口臭の原因が歯周病やむし歯の場合、治療しなければ解消できません。早期発見・早期治療のためにも、お口のおいが気になる方は受診をお勧めします。



## Q & A

患者さんからのご質問に  
お答えします

### Q: 口臭をチェックする方法はありますか

**A:** 口臭の有無にかかわらず、口臭が気になって積極的に人と関われないなど、日常生活に支障が出ることも少なくありません。簡単にできるセルフチェックを紹介します。

- ・ 気の置けない人に聞いてみる（これが1番正確です）
- ・ コップに息を吐いて一端、蓋をしてにおいをかぐ
- ・ 舌苔がついているかを調べ、舌苔がついていた人は舌苔をガーゼなどでこすり取りにおいをかぐ
- ・ 唾液のにおいをかぐ

口臭の原因によって治療の必要性や対処法が変わります。

出典：「歯とお口のことならなんでもわかるテーマパーク8020」

## かむかむレシピ

### ごぼうの梅さっぱり煮

1人分  
76kcal

蒸し暑い季節、さっぱりとした梅の酸味で食欲が増します



#### ■材料（4人分）

ごぼう200g、梅干し（10gぐらい）4個（はちみつ漬けの梅干しならみりんで調整）、みりん大さじ4（60cc）、酢適量

#### ■作り方

- ①ごぼうは太ければ、斜め輪切にする。細いものなら、3～4cmの筒切りにする。
- ②切ったごぼうは水に漬けて晒す。
- ③ごぼうは酢を加えた水で5分ぐらい下茹でをする。
- ④茹で汁を捨て、その鍋にほぐした梅干し（種も使う）、みりん、ひたひたの水を入れて、煮る。10分ぐらい煮ると味がしみる。お弁当の副菜にもなります。

（管理栄養士・伊藤佳代子）



# こどもの歯のコーナー



## 意外と長い、乳歯とのお付き合い

子どもの歯（乳歯）は、6歳頃から12歳頃にかけて大人の歯（永久歯）に生えかわります。

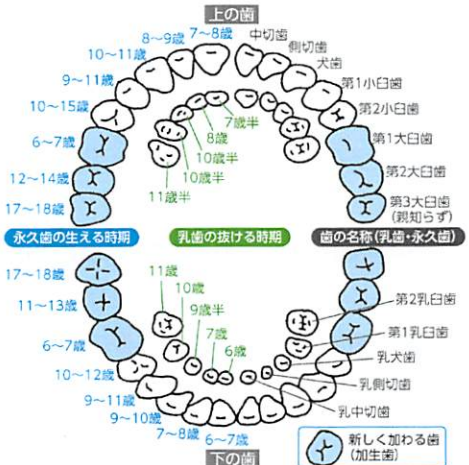
乳歯は下顎前歯から抜け始めることが多いですが、一人ひとりの成長が違いうように、生えかわりも個人差があります。

生えかわり時期の顎の中（乳歯の下）では、永久歯が萌出の準備をしています。この時、永久歯が出てこられるように、乳歯の根は少しずつ溶かされ、グラグラして抜け落ちます。

永久歯に生えかわるからといって乳歯のむし歯を放置してしまうと、その後に生えてくる永久歯の歯並びなどに悪影響を及ぼすこともあります。お口の中に、乳歯と永久歯、歯が抜けている部分が混在する時期は要注意。

磨きにくくなってむし歯になりやすくなります。全ての乳歯が抜け落ちるのは中学生になる頃で、生えかわるまで長いお付き合いです。永久歯を守るためにも、専門家の定期的なチェックを心がけましょう。

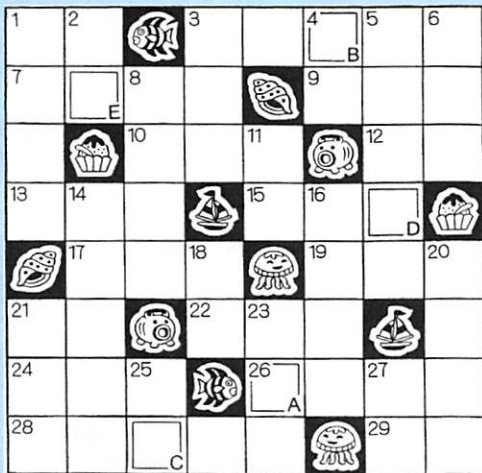
### 生えかわりの時期の目安



文部科学省 「生きる力」をはぐくむ学校での歯・口の健康づくりより

# クロスワードパズル

【問題】二重ワクの文字を、A～Eの順に並べてできる言葉は、なに？



答 A B C D E

- ハガキに①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず書いて、〒556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。
- 正解者50人の方に抽選で「図書カード」を進呈します。
- 応募締め切りは2021年8月31日（消印有効）です。
- 5-6月号の答えは「アユツリカイキン」。
- 当選は、大阪市淀川区 大関郁代様 他39人でした。

### ヨコのカギ

- ココ……は熱帯産樹木
- 冷たい豆腐料理
- まぶたをパチクリ
- 金剛……像は仁王立ち
- 部屋の配置
- ハネムーンのことを……月旅行とも言う
- 6対4の……で負担する
- ゴム風船などに入れる最も軽い気体元素
- ……に釜を抜かれる
- 日本の……単位は円
- 皿に乗って回ってきま
- す
- げんこつ。握り……
- 特急の指定席と……席
- 気品。……のある人
- 高校球児が目指します
- 千里の……も一歩から

### タテのカギ

- 2016年に加わった国民の祝日。8月11日
- 人工……を敷いた球場
- 左右に開閉する戸
- 将棋では香車のこと
- 夏の夕方から白い花を開き、翌朝しぼみます
- 一人で使う部屋
- ビリヤードのことです
- シマ……、エゾ……
- この日から秋です
- ……同体。……不亂
- カニは……歩きます
- ……のカレー、……の酒
- サケやマスなどの卵を塩漬けにした食品
- 機械や器具でその一部をなしている品
- 胃が4つある動物
- じゃんけんのパー



ウェブでも応募が可能になりました。  
「大阪府歯科保険医協会 医院新聞」で検索  
左記QRコードから「応募フォーム」にアクセスしてください。



# ご存じ ですか？

## ・保険で良い歯科医療

### 健康保険のきく範囲を広げるために

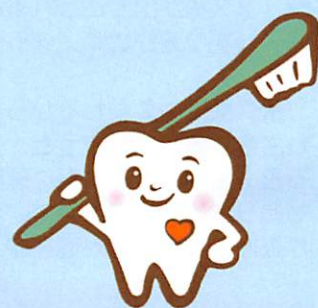
「保険で良い歯科医療」という言葉を聞いたことはあるでしょうか。いつでも、どこでも、だれもが、お金の心配をせずに治療を受けられるよう歯科医療の充実をめざし、歯科医師や歯科衛生士、歯科技工士などの医療者と多くの患者さんが共同で取り組む運動のスローガンで、保険のきく治療の範囲の拡大、患者さんの窓口負担の軽減を求めています。

歯科医療には、一般的に普及した治療方法や材料でも健康保険がきかない治療があります。丈夫で違和感が少ない入れ歯や自然の歯の色に近い被せ物、子どもの歯並びにかかわる矯正治療なども、保険のきく範囲が限られています。

また、コロナ禍で生活に不安をかかえる国民が増える中、経済的な理由で歯科治療をあきら

める人もいます。治療費の重い窓口負担の問題は深刻です。

「保険で良い歯科」運動では、署名活動や10月8日の「入れ歯（108）デー」に行う「お口の健康相談」、使われなくなった入れ歯の供養祭など様々な取り組みを通じて、歯科医療の充実を呼びかけています。



#### 医院だより

新型コロナウイルスの影響で外出不足になり、気づいたら体重が増えてしまった!?という方もいらっしゃるのではないでしょうか。これは「フレイル」という加齢に伴う身体の機能の低下、衰えによるものかもしれません。フレイルには①身体的②社会・心理的③口腔と栄養の3つがあります。なかでも歯が悪くなると、噛めない→筋肉・骨が痩せる→転倒・骨折→車椅子生活→外出できない・お腹がすかない→食べないのますます痩せる→寝たきりに!とな

#### より楽しい人生を。

ってしまう恐れがあるため、口腔のフレイルが注目されています。口の些細な衰えが徐々に全身に広がらない為にも、歯を磨いたり、治療するのはもちろんの事、楽しく食べ、笑うのに必要な口の筋肉を維持するために、お口の機能を高める事が大切になってきます。例えば、口笛を吹いたり、早口言葉を言ってみたり、風船をふくらましたり、お笑い番組を見て笑ってみたりする事等々で、口が健康になり、より豊かな人生を送る事ができればと思います。

#### 「言-たい劇場

小菅りや子

