

まつえだより

8月

August

口内も夏バテ？夏は菌が活性化して口臭がキツく…

夏は他の季節に比べて口臭がきつくなる季節です。その理由は単純で、夏は暑く汗をたくさんかくので身体の水分量が減少し唾液の分泌も少なくなるからです。口臭の原因にもあげていますが虫歯や歯周病や清掃不良の全てが発生する原因は唾液の分泌低下です。唾液分泌低下は口臭の原因としてあげた全てを引き起こすリスク因子なのです。唾液が不足すると口の中にいる細菌や食べカスが流れなくなり口の中で増殖してきます。清掃不良や虫歯のリスクが高くなり口臭の原因になります。



唾液腺マッサージ



やさしく押さえる



- **唾液分泌低下が原因**ならば水分補給やガムを噛むことが有効です。ガムは噛み続けることで唾液を分泌する唾液腺を刺激します。他にも唾液腺マッサージと言って唾液腺のある場所を手でマッサージします。すると普段機能していない唾液腺から唾液が分泌されます。



- **清掃不良が原因**で口臭が発生している場合は、口腔清掃補助器具を使用しましょう。歯と歯の間を掃除することができるデンタルフロスや、舌苔を除去するために舌ブラシを使用しましょう。舌ブラシは適度に行うと舌苔の除去に有効ですがあまり強く舌を磨いてしまうと味覚を感じる味蕾と呼ばれる細胞を潰してしまうことになります。マウスウォッシュも口臭予防では有効で、忙しくて満足に歯を磨くことができないときや大事な会議や面談の前にマウスウォッシュをすると気分転換にもなります。



- **虫歯や歯周病が原因**で口臭が発生しているときは原因の治療を行います。虫歯で大きな穴が空いているときは詰め物をして食べカスがたまらないようにし、歯周病で口臭が発生しているときは歯のクリーニングをしてもらい常に清潔に保つことを心がけましょう。

夏で夏バテを起こすと免疫力の低下も出てくるので歯周病の進行が早まることもあります。口臭予防のためにも**定期的に歯科検診へ**行くようにしましょう。



ハニヨイ
☎075-711-8241