

## スタッフ紹介



介護支援専門員・歯科医師  
上岡 かよ (左)

歯科衛生士  
芝尾 真由美 (右)

昨年11月から、日野本町歯科医院で訪問診療を担当させて頂いております、歯科医師の上岡かよです。

日野本町歯科医院では先生方はじめ、スタッフの皆様もお互いに声を掛け合い、協力し合っており、とても暖かい雰囲気なので、私も楽しく勤務させて頂いています。

そうした柔らかな良い雰囲気は、訪問先で出会う初対面の患者様などにも必ず伝わり、信頼に繋がってゆくと思います。

また、訪問先から医院に戻れば直ぐに、「お疲れ様です」と声を掛けて下さるので、「今日の訪問先での意外な出来事」をお伝えするのも楽しいです。

先生方も様々な実務を親身に教えて下さり有難い限りです。

どうぞ今後とも宜しくお願い致します。

日野本町歯科医院 上岡 かよ

### 訪問診療部

往診曜日：月曜日から金曜日  
往診時間：午前9時半から午後5時



〈お問い合わせ・ご依頼は  
下記までご連絡ください。〉

〒191-0011  
東京都日野市日野本町3-14-18  
谷井ビル2F (1階がセイジョー薬局の建物)  
TEL/FAX : 042-583-5237  
中央本線日野駅 (1分)

医療法人社団芳志会  
**日野本町歯科医院**  
HINOHONMACHI DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00~13:00	○	○	○	○	○	○	○	○
14:30~20:00	○	○	○	○	○	~19:00	~18:00	○
年中無休 (夏期・年末年始は除く)								

<http://www.hino-honmachi-dental-clinic.jp/>

~お口の健康と快適な生活のために~

創刊：平成25年1月

# 歯とお口の健康新聞

平成31年  
冬季号  
No.25

医療法人社団芳志会  
**日野本町歯科医院**  
HINOHONMACHI DENTAL CLINIC

〈お問い合わせ・ご依頼は下記まで〉  
東京都日野市日野本町3-14-18谷井ビル2F  
TEL/FAX : 042-583-5237  
<http://www.hino-honmachi-dental-clinic.jp/>  
[hinohonmachi-dc@mocha.ocn.ne.jp](mailto:hinohonmachi-dc@mocha.ocn.ne.jp)

## 知ってて得する! 疾患集

口臭の原因は2つ! 正しい口臭対策をしましょう!



タイプ別口臭を見極める



生理的口臭への対象法



病的口臭への対象法

年が改まり、寒さもいよいよ本格的になってまいりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか?

さて、春先に話題になるのが花粉症ですが、花粉症の症状といえば、主に鼻水鼻づまりといった鼻炎の症状があります。鼻づまりがあると自然と口呼吸になってしまいます。口呼吸は、お口のなか乾燥してしまい唾液の自浄作用が無くなり、いつも以上にお口の中が汚れ、虫歯や歯周病にかかりやすく悪化しやすくなります。

また、花粉症の症状で歯が痛く感じることもあります。これらの症状を防ぐため、お口の中のメンテナンスが重要になります。

日野本町歯科医院では、定期的メンテナンスをしっかりと行っておりますのでこれを機にご来院頂けたらと思います。

今年も日野本町歯科医院をどうぞ宜しくお願い致します。

日野本町歯科医院



### 目次

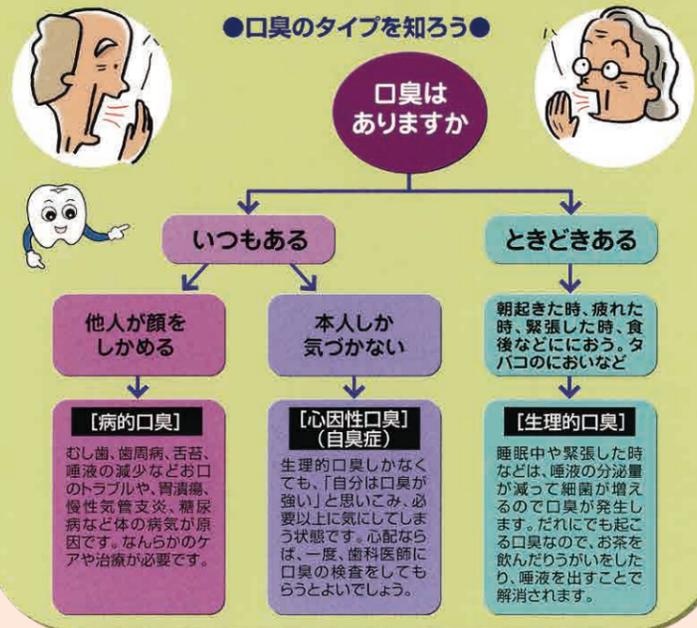
- **気になる口臭**  
▶ 口臭はお口の問題だけにとどまらず、社会生活にも影響します。
- **知ってて得する! 疾患集**
- **スタッフ紹介**

# 気になる口臭

口臭はお口の問題  
だけにとどまらず、  
社会生活にも影響  
します。

## 口臭はなぜ起こる？

【口臭】とは、口で呼吸をしたときに息と共に吐き出されるにおいです。においのタイプは、生臭いにおい、すっぱいにおい、腐敗臭などさまざまです。  
原因の多くは、口の中の細菌が食べかすなどを分解するときに発生する「揮発性硫化化合物」です。歯周病やむし歯で歯肉などに炎症が起こり、出血や化膿が見られると、さらに悪臭はきつくなります。  
歯磨きなどの口腔ケアを怠れば、口の中の細菌が増殖して、口臭は強まります。



正しい口腔ケアで、  
すっきりと口臭を  
抑えましょう。

## 高齢者の口臭

唾液には、口の中の食べかすを洗い流したり、細菌によって酸性化した口の中を中性に戻したりする作用があります。しかし、老化によって唾液の分泌量が少なくなり、自浄作用も減少するため、口臭が強くなる場合があります。

さらに、口腔ケアをしっかりと行っていないと、通常は歯周ポケット(歯と歯肉の溝)に生息している細菌が、舌や上あごにもついて口臭を悪化させる原因になります。口臭がひどくなると、その人のいる部屋に入っただけでも臭うようになります。口臭は自分が気づかない場合も多く、孫に「お口がくさい」と言われたり、人と話をしていて顔をそむけられたりすると、本人は原因がわからずに混乱します。その結果、「自分は嫌われ者」と思い悩み、孤立感や疎外感を抱いて、深刻化するとうつ状態になるなど、お口のトラブルだけはすまなくなってしまう。

### <口臭の起こりやすい人>

- 歯磨きをしない
- 唾液の分泌が低下している
- 全身疾患がある
- むし歯や歯周病がある
- あまり会話をしない
- 入れ歯が汚れている



## 口臭を防ぐためのケア

口臭のトラブルを解消するためには、口腔ケアが欠かせません。歯や舌などをブラッシングし、歯周病やむし歯などの病気を予防すると同時に、口臭を予防しましょう。  
とくに舌には古い細胞や細菌が付きやすく、口臭の原因にもなります。舌の汚れは、食べたり話したりして舌が動くときにある程度は落ちます。しかし、高齢者では舌の動きも低下するため、汚れがついたままになり、舌の表面に苔のように細菌が繁殖する「舌苔」ができてしまいます。また、舌と接する上あごも一緒に汚れやすくなります。  
口腔ケアで舌と上あごがきれいになると、口の中がさっぱりして、食事もおいしく食べられるようになります。



さまざまな形をした、専用の舌クリーナーや粘膜用ブラシが市販されています。

アイスクリームの木製のスプーンでも代用できます。



# 知って得する！疾患集

口臭の原因は2つ！正しい口臭対策をしましょう！

## タイプ別口臭を見極める

突然ですが、皆様の利用者様で口臭が気になることはありませんでしょうか？口臭は主に生理的口臭と病的口臭に大別されます。(他に、飲食物・嗜好品による口臭、ストレスによる口臭、心理的口臭などもあります。)どちらのタイプかによって、対象法が異なりますので、まずは以下でチェックしてみてください。

1. 口の中がパサパサしている
2. 仕事などでストレスを長く感じている
3. 舌の表面が白く、磨いたことがない
4. 歯、詰め物や入れ歯の表面を舌でさわるとザラザラしている
5. 歯茎が腫れたり、血がでたりすることがある
6. グラグラ動いている歯がある
7. 穴の開いた歯や詰め物が取れたままになっている歯がある

1. 2. 3.のいずれかの項目のみに当てはまる方→「**生理的口臭**」の可能性ががあります。  
1~7.のどれかの条件に当てはまる方→「**病的口臭**」の可能性ががあります。



## 生理的口臭への対象法

舌の表面に食べカス、古くなった細胞などが付着した白い苔のような汚れである「舌苔」を細菌が分解してVSCを作り出すためです。生理的口臭は、病気が原因ではないため、いつもの生活にプラスαするだけで、お口の中のスッキリ度があがります。

### 対策① 唾液腺マッサージ

頬の内側を伸ばすように、左右の頬を指で上下に数回こすってみてください。マッサージ効果を実感できるはず。また舌を左右に動かすことによっても唾液腺が刺激されます。

### 対策② よく噛んで食事をする

噛みごたえのある食べ物は、ひと口30回を目安によく噛んで食べましょう。

### 対策③ 舌磨きをする

歯磨きやデンタルフロスに加えて「舌みがき」による舌苔(ぜったい)除去を行い、舌を清潔に保ちましょう。舌清掃は、専用の舌ブラシを必ず使ってください。



舌ブラシ「ゼクリンモア」



## 病的口臭への対象法

### 対策① 歯周病治療

歯周病の原因菌の多くが、歯周ポケットに潜んで、唾液、血液あるいは食べカスに含まれるタンパク質などを分解して口臭を発生します。

### 対策② 親知らずの抜歯

親知らずの周りは細菌が溜まりやすく、口臭の原因になりやすい場所です。横や斜めに生えている方は早めに抜歯をお勧めします。

### 対策③ 虫歯治療

虫歯が進行して歯にポッカリ開いてしまった大穴に食べカスは詰まりやすくなり、このような部分は歯磨きしてもなかなかうまく磨くことができないため、口腔内の細菌が発酵して口臭を放ちます。

