

デンタルコーナー



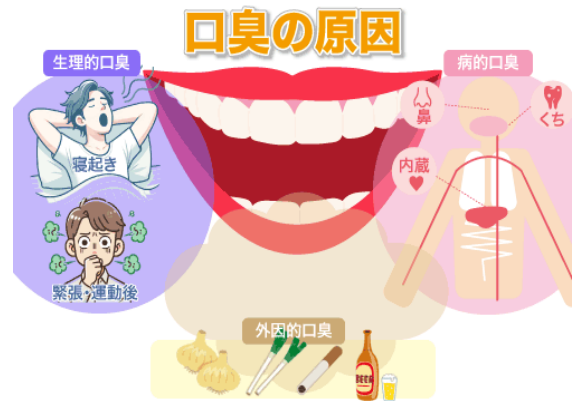
学校歯科医の門口先生に「口臭」についてお話を伺いました



今回は口臭についてです。口臭は自分では気づき難いものです。これは鼻の嗅覚が慣れてしまいやすい様に出来ているからだと思います。

口臭と言っても、原因は内科疾患、口腔乾燥症、ストレスなど様々です。食べ物によるものは、ニンニク料理の食べた後の臭いやカレーライスを食べた後の臭いなど、香辛料の強いもの等々。

今回はプラークの中の細菌が出す臭いについてです。プラーク中の細菌は、主に以下の三つの悪臭物質を発生します。



* 硫化水素 *

プラークから発生する悪臭成分の大部分を占めています。温泉地などで感じる、卵が腐った様な臭いです。

* メチルメルカプタン *

たまねぎの腐った臭いと表現される悪臭物質です。動物の排泄物から放出され、おならの臭いの原因です。

* ジメチルサルファイド *

キャベツが腐った臭いといわれています。



プラークによる口臭の除去は単純です。それは、プラークを取り除くこと。洗口剤の香りでごまかしても、根本的な原因が取れていなければ意味がありません。

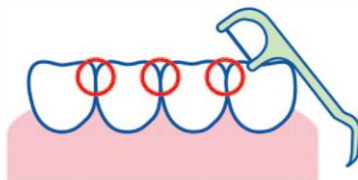
「口臭が気になる」と来院された患者さんの奥歯の間からデンタルフロスでプラークを取った時に、「気になっていたのはこの臭いです！」とおっしゃいました。以後、この方はフロスを毎日されています。普段のブラッシングで取れていなかった古いプラークが臭いの原因でした。

歯磨きは毎日する行為なので、どうしても癖がついてしまいがちです。癖がついてしまうと、プラークの取れる所と、残る所がはっきり分かれてしまい、古いプラークが悪臭を発生します。なので、歯磨きに癖がつかない様な磨き方を提案しています。

また、歯と歯の間には、フロスを使うのを習慣にしてはいかがでしょうか？詳しくはかかりつけの歯医者に相談してください。

デンタルフロス

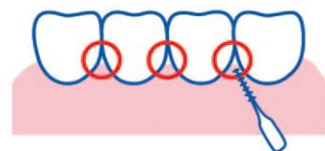
歯と歯の接した面はフロス



歯と歯の接した面など、すき間の狭い部分に。

歯間ブラシ

ものが詰まりやすい部分は歯間ブラシ



食べカスが詰まりやすい、すき間の広い部分に。

