

沖歯科医院便り



発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144(72)8558 ☎0800(800)8545

<http://www.oki-dentalclinic.com/>

with コロナ

コロナウイルス感染予防のため外出時にマスクをすることがすっかり定着しました。最近では色々なマスクが手に入り、おしゃれの一部になっていると言ってもいいかもしれません。もうマスクなしでの外出はできない毎日ですが、マスク装着時ご自身の「口臭」が気になる事ありませんか？

口臭の原因とは？

胃腸のトラブルが原因で口臭が強くなるというイメージを持たれている方も多いと思いますが、実は口臭の原因のほとんどは口腔内環境に関係しています。

ニンニク料理を食べた後など、口の臭いがきつくなりますが、それは一時的なもので、食事や飲酒が原因の口臭は、時間経過とともに軽減されていきます。そのため、治療の必要はありません。

口臭のもとになるのは《舌苔》《歯周病菌》などをエサに産生される「揮発性硫黄化合物」というガスです。

舌苔はお口の中が不潔になると増えます。歯磨きも大切ですが、それ以前に食事をしっかり噛んで食べることができないと、食事での自浄作用が働かず舌表面のよごれが残り、舌苔が増えやすくなります。

また、口呼吸やストレスなども舌苔が増える原因になると考えられます。

唾液による自浄作用も口腔内の清潔保持には大切です。朝起きて口の中の臭いが気になりやすいのは、寝ている間に唾液分泌量が減る事が大きく関係しています。しっかり噛んで食べると唾液分泌量も増加します。つまり「良く噛んで食事が出来ているかどうか」が口臭予防の重要ポイントになるのです。

普段からご自身の口腔内環境を把握し、メンテナンスしていれば口臭予防できます。また、入れ歯の調整も噛める環境作りにはかせません。

定期的に検診を受けご自身でブラッシングができているかどうか、しっかり噛める環境作りができているかどうか、プロの目でチェックしてもらいましょう。

歯とお口に
まつわる歴史

デンタルヒストリア

「中世イタリアの理髪師は“歯科を副業”にしていた？」

昨今、本業以外にほかの仕事をもつ“副業”が人気ですが、**中世イタリアの理髪師は歯科を副業にしていた**そうです！ 理髪師はヒゲ剃りなどで**刃物の扱いが慣れていた**という理由から、医師の業務の一部である**外科的処置や抜歯、お口の中の清掃**などを行っていたようです。ただし、本業は理髪ですから、外科的な処置はあくまでも副業として、**料金は礼金という形でそのつど金額が変わっていた**ようですよ。ヘアカットやメイクなどを得意とし、美しさへの関心が高い理髪師がお口の中を美しくするのは、自然な流れだったのかもしれませんがね。

