

丈夫がいいね

じょうぶ

■ 1249

年齢を重ねるとともに「口臭が気になるようになった」という例は少なくない。中山歯科医院(金沢市尾張町1丁目)の中山大蔵院長は「加齢に伴って唾液分泌が減るのがその原因」と指摘する。殺菌作用を持った液が減ると、口の中で細菌が繁殖して臭いがきつくなるのだ。ほかに糖尿病や更年期障害なども唾液分泌の低下を促す。

口臭

口臭が厄介なのは、どれくらい臭うのか自分では分からない場合が多いこと。鼻は、つながっている自分の口の臭いを常

にかいでいるため、悪臭にも慣れてしまうのだ。

・専用機器で測定

中山歯科医院にある口臭測定器では、自分の口



口臭を測定する機器―金沢市尾張町1丁目の中山歯科医院

単位で測定される。

口臭の原因について中山院長は「多くは歯の磨き残し」と強調する。細菌の温床、歯垢になるからだ。サイズが合わない

となる。

口臭の改善と予防には、原因となる病気の治療と同時に、一にも二にも歯磨きが大事。中山院長は「自己流でこりこり磨くとかえって歯を傷めることにもなりかねないので、一度は歯科で正しいブラッシング指導を受けて」と呼び掛ける。ちまたにあふれる口臭

から、やはり歯磨きは欠かせない。

・よくかんで食事

だ液の減少を抑えるには、よくかんで食事は、よくかんで食事は、だ液腺を刺激すること。硬い物を食べることも、かむ回数を自然と増やすため有効だ。だ液が少なくなる空腹時に特に臭いが気になるなら、あめをなめるなどすれば、だ液分泌が盛んになる。中山院長のお薦めは、虫歯にならないキシリトールのタブレット。口の渇きが

正しい歯磨きで予防

臭がどの程度なのかを数値で知ることができる。操作は至って簡単、ストローを30秒間口の中に入れるだけ。息に含まれる臭いの原因の代表格「揮発性硫化化合物」の濃度が、ppb(十億分率)

第32部

老いを前に

いかに食べ物と歯のすき間や、虫歯の穴などには食べ物が入りやすく、特に注意が必要だ。歯垢がたまれば歯周病に進展し、進行すると細菌によって歯根にうみが蓄積して、さらなる臭いの原因は自然の歯と変わらない

対策グッズは「たばこを吸った直後に人と会うといった場合には有効だが根本的な解決にはならない」と中山院長は言う。

「丈夫がいいね」第1〜29部発売中。お問い合わせは北國新聞社出版局076(26)035807