

ア歯科 ケア通信

こんにちは！ケア通信10号です！

みなさん、こんにちは。今回のテーマは「口臭」についてです。
口臭は、誰にでもある「**生理的口臭**」と原因のある「**病的口臭**」に分けられます。
お口の臭いは他人に聞きにくく、指摘もしにくい、やっかいなものです。
原因や改善策を知り、快適な毎日を送りましょう。



病的口臭とは・・・ 虫歯・歯周病・たくさん歯石がついている口腔内から起こるニオイ。周りが不快に感じるニオイだが本人は全くわからないのが特徴。

この場合は、原因がはっきりしているので解決されやすいのです。虫歯がある人は**治療を最優先**しましょう。また、**歯石を除去し、歯周病を治療**することで、**歯肉を改善**していきましょう。
その後の**定期的なクリーニング**も大切です。

生理的口臭とは・・・ 老若男女、民族、健康状態とは関係なく起こるニオイ。

起こりやすいのはこんな時・・・

起床時



緊張時



空腹時



起床時は就寝中の口の乾燥により、細菌量が多くなっているため、臭いやすくなっています。
空腹時・緊張時も臭いやすくなります。
また、必ずしも臭うわけではありませんが、思春期・妊娠時・生理時もホルモンの関係で臭いやすくなることがあると言われています。

においはなぜ起きるの？

発生源は口内細菌。健康な人の口の中にも通常200種類前後の微生物が存在し、その数は少なくとも数十億という単位です。常に口の中には細菌が大量に存在しています。細菌の数が増えたり活動的になったときにニオイが発生します。

ネバネバ唾液が口臭の原因

ニオイに関わる細菌は酸素が苦手。酸素が少なくなるほど（口の中が乾燥したとき）活発に活動します。口が渇いて、唾液がアワアワ、ネバネバに濃くなってきた時がまさに酸欠状態なのです。細菌はニオイの物質をつくり、発生した口臭ガスが唾液に溶けて苦くなってきます。口の中が苦くなってきたらニオイ発生の前兆です。

サラサラ唾液でニオイはコントロールできる！！

分泌された直後の唾液には酸素がたっぷり含まれています。唾液は心配事がなく、楽しい気分じゃべったり、ぼーっとしてる時に出てきます。不安を持っていたり、緊張したりすると唾液の量は減っていきニオイを作り出します。

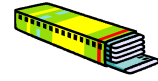
次のページで、サラサラ唾液を出す方法を紹介します。



サラサラ唾液を出す方法を試してみよう！

コロコロガム法

口の中の異物反射を利用しながら、たっぴりと唾液を出し続ける方法です。キシリトールガムをよく噛み、ガムを球体にして舌の上に置き、異物としてコロコロ転がし続けます。すると、サラサラした唾液が出てきます。ガムと意識しないようにするのがコツ。



お茶っ葉法

お茶の葉を少しつまみ、口に含み、噛まないようにして、自然に溶けるのを待ちます。緊急対策法としてはお茶っ葉を噛むとニオイをすぐに撃退できます。

だし昆布法

だし昆布（加工されていない乾物）を1cm×2cmの大きさにカットし、口のニオイが気になりそうな時口にいれます。だし昆布をいれたままときどき舐めるだけ。ガムの時と同様、硬くて四角い角に対して異物反応が続く限り新鮮な唾液をキープできます。

水分補給法

水を適度に補給することで、口の乾燥を防ぎ、唾液の促進を図ることができます。摂取量の目安は1.2リットル。時間を決めて食間にコップ1杯のみませます。



臭いを引き起こしやすいおやつ

高濃度の塩分、甘味、刺激性のもの



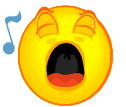
スナック菓子とジュースと一緒に食べると、特に起こりやすくなります。

糖分の多い間食



だらだら食べることで口臭を引き起こします。また、口臭を予防する上では水分補給は水が良いでしょう。

ウーロン茶や緑茶は必要以上に飲んでいるとお茶に含まれる成分により唾液の分泌を抑制させる作用があります。ジュースを飲むよりはお茶が良いのですが、飲みすぎもかえって口臭の原因になってしまうことがあります。



食生活も見直してみよう！・・・「お米」の神秘

最近、口の中がなんとなく気持ち悪いな、ふと自分の口臭が気になるな、と感じた時は食生活を見直してみましよう。

朝食がおろそかになっていませんか？唾液はしっかり出ていますか？口が渴きやすくないですか？思い当たる人、ぜひ食事は腹持ちのいい和食中心にしましょう。

パン食は手軽に食べられますが、急いで食べると舌の上につまでも残るのでニオイの原因になりがち。しかも消化が早いので空腹を感じやすく空腹時口臭もおこりやすくなります。

その点ご飯（お米）は口臭を引き起こす臭気物質が少なく、しかも咀嚼できるので唾液分泌の訓練もできます。噛めば噛むほど唾液が分泌され、また、口臭の原因となる食べかすが口の中に残りにくいのです。ご飯をしっかりと噛む習慣は、食事を通して本来の口の中の生理機能を取り戻して安定化させ、きれいな息を持続させるための第一歩なのです。

健康な舌はこんな感じ



全体に、うっすらと白い舌苔がついている舌が正常な舌です。舌先1cmくらいから奥にいくにしたがって、薄い白い舌苔（実際には苔ではなく、舌乳頭）が付着しています。起床時や疲れた時はこの白い舌苔の量は増加したり、乾燥すると白く見えます。

舌をゴシゴシとブラシで強く磨くのはNG！！

医学的に見ると、舌粘膜を磨くことは、胃の粘膜をブラシで磨くのと一緒くらい危険な行為です。強く磨きすぎるとかえって口の中が乾燥して口臭を招く原因にもなります。舌苔取り専用のブラシもありますが、舌苔が気になるならゴシゴシするのではなく軽くなぞる程度にしましょう。

まとめ

サラサラ唾液をたくさん出すこと

舌を磨きすぎないこと

食生活を見直そう

口臭に対して過剰に不安にならないこと

口臭は誰にでもあります。口のニオイはあって当たり前。口臭をマイナスに捉えて悩むのではなく生活を見直して楽しくブレスケアしていきましょう。

唾液を出す方法、ぜひお試しください！



ア歯科ステーション

大沢英司 先生



いつも3階で治療している、大沢先生です。笑顔がすてきで、先生の独特のキャラクターでファンの患者さんも多いはず・・・先生と話す、もっぱら大好きな山の話です。休みを利用して、よく登山をされています。生まれ変わったら、レンジャー（森林を守る仕事）になりたいほど、自然を愛しています。仕事もプライベートも充実している大沢先生に、色々な質問をしてみました。

これからの歯科医療に必要なものは？

インフォームドコンセント

医療に携わる上で、気をつけていることは？

絶対に失敗をしない。

人生になくってはならないものは？また、将来の夢は？

余裕。将来の夢は、「ハッピーリタイアメント」です。



地球最後の日にしたいこと

スカイダイビング

休日の過ごし方は？

登山。最近は槍ヶ岳に登りました。

スタッフと富士山に挑戦した時の写真です！

好きな映画ベスト3は？

- 1・サウンドオブミュージック
- 2・ローマの休日
- 3・猿の惑星

好きな音楽は？

クラシック（モーツァルトを聞くことがリラックス法です）

好きな食べ物は？

卵焼き・ハンバーグ・カレーライス

特技は？

テニス・英語

好きな言葉

質実剛健（飾りがなく、真面目で強くたくましいこと）

患者さんへメッセージ

最善を尽くします。



プロフェッショナル ～Dental Hygienist～

DH（デンタルハイジニスト・歯科衛生士）は、国家資格です。

ア歯科では、歯科衛生士、アシスタント、受付とそれぞれ仕事に分業化されています。スタッフの制服の色が違うことにお気づきでしたか？

今回は、ブルーの制服を着ている歯科衛生士の仕事について紹介したいと思います。

一般の歯科医院と違い、先生の横でお手伝いをする仕事はアシスタントにお任せします。患者さんへの直接対面行為が可能な国家資格を持っている歯科衛生士は、治療の一端を担い、主に各個人で予約を取り、患者さんを担当してお掃除させて頂いております。歯周治療（歯周検査、清掃指導、歯石除去、その後のメンテナンス）また、禁煙指導・食事指導・ホワイトニングといったカウンセリングも行っています。患者さんの生活の全てがお口に出ますので、生活背景や体調管理などその人全体を診る力が必要とされる重要な仕事です。ア歯科では患者さんとの信頼関係を大切に、一人の患者さんを継続して診させて頂き、お口の健康をサポートしています。

ありがたいことに、たくさんの方が継続してメンテナンスに来られています。遠方から来られる方、介護をしている方、歯医者が怖くて仕方がない方、子育て奮闘中の方・・・様々な事情を抱えながらもきちんとお掃除に通って来られます。来院年数が長い方とは人生をともに歩んでいるようで、日々の出来事から、嬉しいことまで、共に感じさせていただきながら、長いお付き合いをさせて頂いています。少しでもリラックスできる時間に、また楽しくお話できるような空間でお迎えしたいと心がけています。忙しくハードな毎日ですが、患者さんからたくさんの元気を頂き、衛生士の仕事にも日々喜びを感じながら、頑張っています。これからもどうぞよろしくお願い致します。

衛生士一同

ア歯科で頑張っているプロフッショナルな衛生士8名に質問してみました。

- ①衛生士になって良かったこと
- ②あなたにとって衛生士の仕事とは？

- ①患者さんに「ありがとう」といわれること
- ②多くの人を笑顔にできる仕事

- ①患者さんが笑顔になって帰ってくださること
- ②日々やりがいを感じる仕事

- ①色々な方々に出会えること（一期一会）
- ②「技術」と「真心」を提供できる仕事

- ①口を通して健康に携わることができること
- ②患者さんを思いやる気持ちを大切にできる仕事

- ①「人の役に立てる」喜びを感じさせて頂ける
- ②人生のビタミン剤！

- ①患者さんが良くなって喜ばれた時
- ②継続して全身の健康をサポートできる仕事

- ①患者さんに感謝されること
- ②日々新しい発見・日々勉強！

- ①毎日たくさんの人に出逢えること
- ②とにかく楽しくて感動できる仕事



歯科衛生士になるには……

入試

受験資格は、高校卒業した者。または卒業見込みの者。高校卒業した者と同等以上の学力を有すると認められた18歳以上の者。

衛生士養成学校

香川県内には衛生科を設けている学校が3校あります。

学校生活

今まで2年制でしたが改正され平成22年度までに全ての養成校が3年制になります。高齢患者の増加と医療ニーズの変化に伴い衛生士の幅広い活躍の場にも対応できるよう科目数が増えました。

国家試験

衛生士は厚生労働大臣の免許を受ける国家資格です。国家試験は毎年3月に行われています。全国合格率は96%。一般歯科、総合病院、老人介護施設など幅広いです。

就職

【編集後記】

NHKのプロフェッショナルという番組が好きで、同じ題名にして衛生士の仕事を紹介してみました！衛生士学校は3年制へ移行し、他部門と連携してお口から全身の健康を維持していくという専門性を問われる職業となっています。衛生士はまだまだ足りていません。長く続けられる素敵な職業です。一緒にお口の健康を守ってくれる人大募集です。興味のある方は、衛生士に聞いてくださいね。

泉川・松本

