

# 加藤新聞



## 口臭ってなに？

口臭は、字のごとく口を開いたときの呼気から感知される、不快なおいのことです。

## 口臭として認知される呼気

### ① 肺から発生するガス

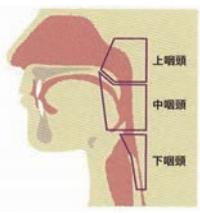
● 血中のガスが肺で代謝されて臭気を含む呼気として交換

● 本来分解・排出されるべき物質が全身疾患(重度の糖尿病、腎機能障害、肝機能障害など)によって血液中にとどまり、肺で呼吸へと代謝される



### ② 中・下咽頭部から発生するガス

● 咽頭部を流れる途中の鼻汁や、粘膜に炎症が起きたときに滲出するタンパク質を

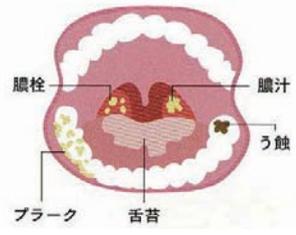


含む膿や血液などから発生

### ③ 口腔から発生するガス

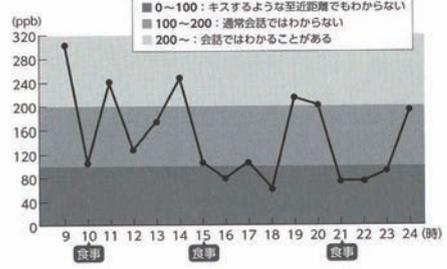
● 唾液や炎症が生じている歯周組織から排出された膿から発生

### ● 歯面や歯周ポケット内に存在するバイオフィルムや、舌苔の中に息する細菌の代謝(タンパク質の分解)から発生する



## ある健常者の生理的口臭の発生周期

● 歯科的な問題や他の病気がなかった人について、一日中口臭の有無を測定した結果です。このグラフを見ると、普段、口臭がないと思われる



健康な人でも、一日に数回は通常の会話の距離で相手にわかる口臭が発生していることがわかります。

## 歯科医院の口臭ケア

歯・歯列・歯肉のチェックで口臭発生要因をつきとめ、改善を図っていく必要があります。口腔内検査(視診)のチェック項目は次のようなものがあります。

- ① 歯並び、歯頸部や舌側などブラッシングの難度が高い部位(堆積したプラークが臭う)
- ② 重度のう蝕(う窩)に滞留した食渣や増殖した細菌が臭う
- ③ 斜切痕(溝)に滞留した食渣や堆積したプラークが臭う
- ④ 唾液が乾燥して膜状になったもの
- ⑤ クラウンのマージン部やブリッジのポンティックのずれ(堆積したプラークが臭う)
- ⑥ フィステル(外部に排出された膿が臭う)
- ⑦ 歯根破折・歯周病による歯肉の腫脹・排膿(外部に排出された膿が臭う)



## 口臭予防に効果のある食べ物は？

### ① パセリ

パセリの消臭力は非常に大きいものです。料理に彩りを添えるだけでなく、食後にパセリを食べることで消臭できます。パセリには独特の風味がありますが、その風味はピネン、アピオールという揮発性の精油成分です。この成分は殺菌性に富み、整腸作用が知られており、消化を助ける効果があります。また、噛み砕くことで葉緑素に含まれる銅クロロフィルが臭気ガスそのものに結合し、消臭効果を発揮します。

### ② パイナップル・キウイフルーツ・イチジク・パパイヤ

これらのフルーツにはタンパク質分解酵素(システインプロテアーゼ)が含まれています。この酵素は、口臭の原因となる硫黄成分を含むタンパク質を分解します。したがって、食後、少量を口に含み、舌の上を掃除するような要領で食べると生臭い臭気が消えます。

### ③ 緑茶・ウーロン茶・紅茶

これらの飲料には茶カテキンに代表される殺菌性に富むポリフェノールや葉緑素が含まれています。



#### ④柿・リンゴ・ブドウの皮

これらのフルーツの皮には大量のポリフェノールが含まれていますが、ポリフェノールの殺菌性によって一時的に口臭を抑制できます。

#### ⑤コンブなどの海藻類

葉緑素による消臭性と同時にアールギン酸による保湿効果によって口臭が抑制できます。

※参考書籍

「歯科医院でもできる！口臭ケア」

クインテッセンス出版株式会社

「もう、口臭で悩まない！」

株式会社アーク出版

2021年9月

## 加藤新聞 Q & A

Q コロナ禍だけど味わいたい！

楽しみにしている秋の味覚は？

院長 さつまいも、かぼちゃ

河口 秋刀魚

加藤 梨

倉岡 梨や栗を使った

秋限定スイーツ☆

松岡 秋刀魚、栗



Q 食べたら磨こう！

歯磨きは1日何回？

何分磨きますか？

院長 2回、3分

河口 2回、朝夜 3分くらい

加藤 3回、3分くらい

倉岡 食後3回、朝昼は3〜5分

夜は5〜10分

松岡 食後3回、3分くらい

夜のみ10分



### 今月のコラム

愈思 朋子

加藤新聞をご覧いただき、ありがとうございます。助手の倉岡です。

今回お話しするのは十五夜！花より団子な私にはぴったりのお題目です。

月の満ち欠けは15日周期、ほぼ満月になるのが15日目、十五夜なのです。なので、実際には毎月十五夜があるのです。でも、一般的には中秋(旧暦の8月)の名月の事を十五夜と呼び、お月見をしますよね？なぜなら、この時期は1年のうちで一番月が美しく見えお月見するのに適している日だからです。お団子好きな私は毎月してもいいんですけどね。

#### < 参考書籍 >



『アサーション入門』

講談社

ちなみに、お供え物として定着しているお月見団子ですが、元々は収穫されたおイモや豆類が供えられていたのですが、五穀豊穡の感謝を込める意味で収穫したお米やそれで作ったお団子をお供えするようになったようです。今年の中秋の名月は9月21日です。お月見で秋の夜長を楽しみましょう。



#### 院長のオススメ図書

アサーションの意味、「自分も相手も大切にする自己表現」

すなわち、自分の考えや気持ちを捉え、それを正直に伝えてみようとする。また、伝えたら相手の反応をしっかり受け止めようとする。

これを実践すれば、コミュニケーションがもっと上手くなるはず。

休診日のお知らせ ※日曜・祝日定休

2021年 9/4(土)・10/2(土)

土曜日午後診療のお知らせ  
～矯正治療～

2021年 9/25(土)・10/16(土)

予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。  
詳しくは院内掲示板、またはHPをご覧ください。

医院紹介動画を作りました！



ホームページに掲載中です。  
是非ご覧ください！



Q&A総数1,500件以上！  
歯の悩みをすぐに解決！！

HPを是非ご覧下さい！



<https://www.kato.or.jp/question/>

加藤歯科医院 |

検索