予防は治療に勝る！

健康について

Health

Series Vol.125

健康コラム　口臭（その１）

by 健康推進係 歯科衛生士

口臭は、誰にでもあるものですが、大きく次の３つに分けられます。

①生理的な口臭

一日の中で、起床直後や空腹時、緊張している時などに口臭は強くなります。これは、唾液の分泌が減少し、細菌が増殖して口臭の原因物質である揮発性硫黄化合物がたくさん作られるためです。起床直後の口臭は、歯みがきやうがいをすることで弱まり、空腹時の口臭は、食事をすれば弱まり、緊張時には水分を積極的に補給すれば弱まります。また、ホルモンのバランスの変化に伴う口臭や、年代特有の口臭があります。

②飲食物・嗜好品による口臭

ニンニク、ねぎやたまねぎなどの食べ物は一時的なもので時間の経過とともに臭いもなくなります。酒やタバコなどの嗜好品は、周囲に不快感を与えやすいので注意が必要です。

③病的な口臭

病的な口臭の９割がむし歯や歯周病など口の中にあります。他に鼻や喉の病気、呼吸器系の病気、糖尿病や肝臓病などの全身の病気の場合もあります。病気の原因を治療すれば口臭を弱めたり、治すことができますので医師や歯科医師に相談してみましょう。

１月 ２０１８　健康カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9 母子手帳交付	10 1歳6カ月児健診	11	12 ６カ月児相談	13
14	15	16 母子手帳交付	17 ２歳児健診	18 離乳食教室	19 １歳児相談	20
21	22	23 母子手帳交付	24 ３歳児健診	25 ４歳児歯科健診	26	27
28	29 心が元気になる相談室	30 母子手帳交付	31			

★健（検）診について

平成 29 年度 個別健診・ミニドックは平成 29 年 12 月 28 日で終了しました。

平成 30 年度の集団健（検）診は、４月～５月に実施する予定です。

★申込みについて

平成 30 年度の健（検）診の申込みは、２月に発送予定です。申込書が届きましたら必ず提出してください。

保健課
☎ 0986-76-8806

★心が元気になる相談室　カウンセラー：勝吉恵美子 先生（臨床心理士）

健康のこと、ご家族のことなど、お気軽にご相談ください。
開催日：1月 29 日（月）午後１時 30 分～　場所：末吉中央公民館
※ご予約は介護福祉課まで（☎ 0986-76-8807）