



# 朝食抜きが口臭の原因に！気をつけたい習慣と改善法

体臭の中でも、特に女性の間に気にしている人が多いのが、口のニオイ。全国の男女1万人に行われた調査によると、「自分の口臭が気になったことがある」と答えた人は、男性は76.2%、女性は85.3%でした。

そこで、慶友銀座クリニックの院長・大場俊彦先生に口臭の原因と改善法について聞きました。

## ◆“朝食なし”が口臭の原因に

「口臭の原因は、食べ物の残りカスが舌の表面に蓄積された「舌苔」であつたり、歯周病、蓄膿症であつたりとさまざまですが、原因がはっきりしていることがほとんどです」(大場先生、以下同じ)

また、口臭がある人の共通点として、朝食を食べない人がとても多いそう。「食事をとることは、舌についている食事のカスを取ることにになり、抗菌作用がある唾液も出ます。だから、朝ごはんを食べる習慣が無い人が、食べるように変えるだけでも、かなりニオイの軽減につながります」。口臭のことを考えるのなら、3食きちんと食べた規則正しい生活が望ましいそう。また、仕事が忙しくて日常生活のリズムが乱れてしまっている人、喫煙している人、お酒を飲む人も、口臭について悩む人に多い特徴のようです。

## ◆口臭がある＝ガスが発生している

実際に口臭を治したい時、口臭外来ではどんな治療が行われるのでしょうか。

「口臭があるということは、口の中にガスが発生してきているということ。そのため、口臭の原因を探る際はまずそのガスがどんなガスか調べます。機械を使って口臭測定を行ったり、唾液の量が減っているようなら唾液量を調べたりすることもあります」

口臭の原因を突き止め、それにあった治療法を提案してくれるそう。また、「口臭は生活習慣を改善することでかなり軽減するので、食事やライフスタイルについても、見直すべき点を考えていきます」。

## ◆外出先で気になる時の簡単ケア

最後に、外出先でご飯を食べたあとにニオイが気になった場合の対処法を教えてくださいました。

「歯の間の食べもののカス、舌につくコケは口腔内細菌の格好のエサになり、口臭の原因にもなります。食後はなるべく爪楊枝などでとるようにしましょう。さらに、そのあと水を一杯飲むだけでも違います。口の中を湿らせて唾液の量を増やすためには、ジュースなどではなく、シンプルな水が一番良いですよ」

歯を磨いても歯の間のカスを完全に取ることはできないので、毎日のケアにおいても、爪楊枝の他、歯間ブラシやフロスは有効とのこと。

口臭は生活習慣だけでも改善するそうですから、「病院に行くほどではないけれど、ニオイが気になる」という方も、まずはライフスタイルの見直しから、考えてみてはいかがでしょうか。 Yahoo Headlineより ~ I

# あの「きぬた歯科」を超える看板登場！ この手があったとは...上手い

渋谷や横浜といった繁華街から、東京近郊の山梨や埼玉にまで、約230の看板を設置してある医院長の写真を使用したこちらの看板。見かけた方も多いと思いますがツイッター上でこちらの不動産屋さんの看板が話題になっているそうです。場所は八王子市内の五差路。まず目を引くのが、黄色い背景に大きく院長が写ったきぬた歯科の看板。しかしよく見ると、その真上の看板にこんな文字が書かれています。

「きぬた歯科より目立ちたいけど、歯が立ちません」

知名度のあるきぬた歯科の看板を利用したキャッチコピーで、相手が歯医者だけに「歯が立たない」といダジャレになっています。

この投稿に対して、「センス良すぎ」「座布団一枚あげてもいいんじゃないでしょうか」といったコメントが寄せられ、リツイートは3万、いいねは5万を超えているとか。笑 with newsより~ I



通勤の道すがら眺める春も段々と年ごと早くなっている様な気がしている。今日撮った春の草花画を会社のMさんに送った。

『花の追想』より抜粋

K

## 東京大田区池上本門寺 古民家カフェ“蓮月”

昭和初期に建てられた木造のそば店ですが、店主の引退に伴い取り壊されるのを惜しむ近所の声でカフェとして再生。町のこどもたちの居場所にもなっている店内は居心地の良い空間でした。30年前、お蕎麦を煮食べに時々いった懐かしい店です。



## 数独

			8				
	5						1
		4	1	9	7		
		8	6	2	4		
4							9
		6	8	3	5		
		3	9	4	2		
	1						6
				5			

前回の回答

2	5	6	3	4	1	7	9	8
9	7	1	2	6	8	4	3	5
8	4	3	7	9	5	1	2	6
3	1	9	5	7	6	8	4	2
4	8	7	9	3	2	5	6	1
5	6	2	8	1	4	3	7	9
1	3	8	6	2	7	9	5	4
6	9	4	1	5	3	2	8	7
7	2	5	4	8	9	6	1	3

♥ 年々、季節の移り変わりが早く感じます...