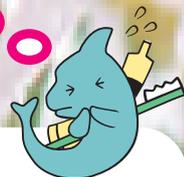
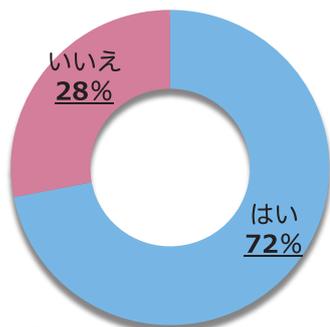


在日外国人の7割が「日本人の口臭にガッカリ」 口臭の大きな要因は？

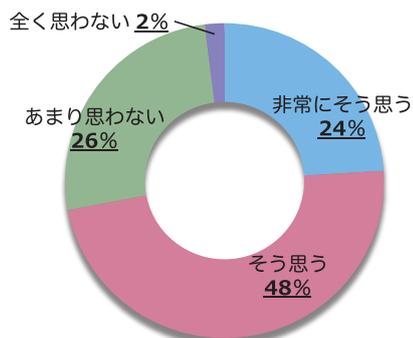


ある企業が、欧米から来日した在日外国人100名にオーラルケア（口腔ケア）の実態に関する意識調査を実施しました。その結果、約7割が「日本人の口臭にガッカリした経験がある」と回答しました。同時に約7割が「（日本人に対して）もっとオーラルケアを徹底してほしい」との回答もありました。^[1]

▼あなたは日本人の口臭に
ガッカリした経験はありますか？



▼あなたは日本人にオーラルケアを
徹底してほしいと思いますか？



今回は口臭の要因や、改善するための方法を解説します。

<口臭の最大の要因は歯周病>

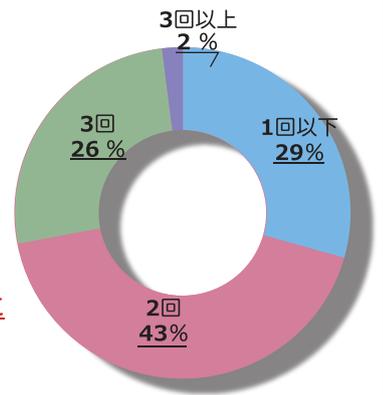
在日外国人100名の約7割が「日本人の口臭にガッカリした経験がある」と回答したこの調査、日本人600人にも口臭の原因にもなり得る歯周病について調査をしていました。

それによると、1日に2回以上オーラルケアを行っている割合は約7割と高く、忙しい中でも多くの人が口腔の手入れを行っていることが明らかになりました。

ところが、厚生労働省によると日本では35歳を超えると、約8割以上が歯肉炎も含めた歯周病にかかっているという調査結果が出ています。

約7割の人が1日に2回以上行っているにもかかわらず、約8割の人が歯周病にかかっている、つまり重要なのは回数ではなく、発症しやすい部位がケアできていないということなのです。

▼1日にどのくらいの頻度でオーラルケアを行いますか？



歯周病は停滞した細菌によって、歯肉の縁が炎症を起こして赤くなったり腫れたりする病気です。細菌が食べかすを分解したときに、臭いのもと・VSC(揮発性硫黄化合物)をつくり出します。さらに、歯周病が悪化するとVSCに膿の臭いが混じって、口臭が強くなる恐れがあります。^[2]

歯と歯の間から歯周病予防 マッサージ効果で 歯ぐきが強くなる！ 「つまようじ法」



毛束が歯の間を通過しています

歯周病は歯と歯の間から進行していきます。歯周病予防には、つまようじを使うように歯と歯の間をみがく「つまようじ法」が効果的です。

毛先を歯に向け、歯と歯の歯ぐきの境目に当てます。毛先を歯間に当てる角度は、ほぼ直角が目安。(上の歯はやや下向き、下の歯はやや上向きの感じで)

歯間に毛先を入れて、出してと繰り返しマッサージするように1カ所約10回繰り返します。

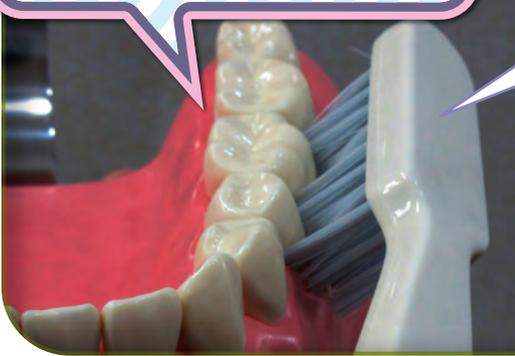
裏側には歯ブラシの先端を使い歯間をつつくように1カ所約10回出し入れを繰り返します。歯間の大きさに合った毛の量が入っていきます。

つまようじ法を行った口の口臭について、岡山大学歯学部予防歯科学講座のグループは、口臭の測定器を用いて13人を対象に調査しました。

1人平均7回の受診で「つまようじ法」の歯磨きを繰り返し、濃度の変化を調べた結果、13人の初診時の濃度は平均で250.2ppbでしたが、治療後は平均59.0ppbと約1/4にダウン。全員が100ppb以下、つまり側にも口臭を感じないレベルに下がりました。^[3]



歯の根元から歯周病予防
歯ぐき全体を
マッサージ！
「バス法」



歯の根元の汚れを取り除いて、歯ぐき全体をマッサージするには、「バス法」が効果的です。

毛先は歯の面に対して45度に、毛先が歯ぐきに接するように当てます。小刻みに上下に動かしながら、歯一本ずつ横に移動していきます。^[4]

力が入ってしまうと歯肉を痛めることもあるので、ペンを持つような力加減で歯ブラシを持って磨くように意識しましょう。



口臭を防ぐには

「つまようじ法」と「バス法」の、両方の磨き方で口臭を防ぎましょう。

- 参考文献：
- [1] <http://www.oralprotect.jp/pdf/newsrelease151001.pdf> 「オーラルケアの実態に関する調査/オーラルプロテクト コンソーシアム」
 - [2] <https://straumannpartners.jp/medical/periodontal/periodontal-disease-bad-breath/> 「歯周病による口臭の特徴と原因/ストローマンパートナーズ」
 - [3] <https://www.pmjv7.co.jp/kouka.html> 「つまようじ法の効果/株式会社 ピー・エム・ジェー」
 - [4] <http://www.ufcgroup.jp/07oralcare/25.php> 「ブラッシングの4つの技法/株式会社UFCサプライ」

Let's

頭の体操



中心の□に当てはまる漢字は何でしょう？
埋めた漢字で、ひとつの言葉になりますよ。

問題1

老
↓
般 → □ → 気
↓
干

問題2

紅
↓
言 → □ → 書
↓
月

「頭の体操」と「数独パズル」の答えは裏表紙にあります



数独パズル

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

引用：ナンプレ京(数独)：<http://nanpre.adg5.com/>

訪問歯科診療のご案内

食事をおいしくいただくことは、大きな喜びです。
また、高齢者にとって食欲を持つことは、体力を保つために大切なことです。口の中が痛かったり、入れ歯があわなかったりすると、食欲も落ちてしまいます。

私たちは、皆さまが楽しい食生活を送れるよう、お役に立ちたいと考えています。
通院困難な高齢者(あるいは障がい者)の方のご自宅に、当クリニックから歯科医師が訪問いたします。
お気軽にご相談ください。

<訪問エリア>

大阪市全域、守口市、門真市、大東市 等

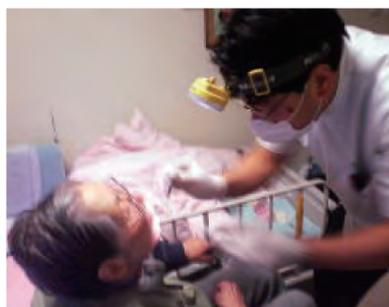


外来診療も行っております
車いすで診療室まで、そのまま入れます

歯科医師 担当表

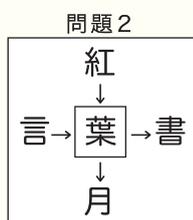
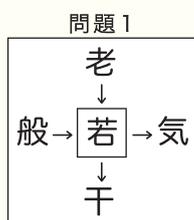
(2021年5月現在)

月	李 容顯 (院長)	長島 一実	福重 秀肇
火	李 容顯 (院長)	長島 一実	
水	李 容顯 (院長)	長島 一実	
木	李 容顯 (院長)		
金	李 容顯 (院長)	長島 一実	
土	李 容顯 (院長)		



前ページの答え

頭の体操 答え



数独パズル答え

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

医療法人 地の塩会



プライマリー歯科クリニック

〒534-0022 大阪市都島区都島中通 3-11-8

メール mail-2@primary-dental.com

TEL 06-6926-0021 FAX 06-6926-0023

http://primary-dental.com/