

8月に入りました。夏休みの風物詩と言えばラジオ体操ですね。1930年以來、「夏休みであっても子ども達が規則正しいリズムで生活を行えるように」ということで、全国各地の学校で夏休みの朝にラジオ体操を行う習慣が広まりました。みなさんも、眠い目をこすりながら近くの学校や公園に集合し、カードのスタンプを集めた思い出があるのではないのでしょうか。

夏休み中は学校もなく、外も遅くまで明るいし、寝ぐるしいので子ども達もついつい夜更かしをして生活が乱れてしまいがち。しかし最近の研究結果で、小児が夜型の生活を送っていると虫歯のリスクが高まることが分かりました。同様に、就寝時刻や夕食時刻が遅い子や、夕食を決まった時刻に食べない子も、虫歯のリスクが高いそうです。

子ども達だけでなく、大人の皆さんも是非ラジオ体操に参加して、規則正しく夏休みを過ごしましょう。また、虫歯があるお子さんは、学校が始まって忙しくなる前に歯科医院にご来院ください。きれいで健康なお口で新学期を迎えましょう！

ながさき歯科医院からのお知らせ



クリーニングを受けましょう



ながさき歯科医院

電話 042-729-4182

訪問専用ダイヤル 0120-75-4182

診療科目 一般歯科、小児歯科、口腔外科、歯列矯正、審美歯科、インプラント、
予防歯科、訪問診療

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ~12:30	9:00 ~12:30	9:00 ~12:30	休診	9:00 ~12:30	9:00 ~12:30
午後	14:30 ~18:30	14:30 ~18:30	14:30 ~18:30	休診	14:30 ~18:30	14:30 ~16:30
休診日：日曜・祝日・木曜日						

自分の口、臭いかも！？口臭予防について

夏はにおいが気になる季節。汗の臭いに気をつける人は多いですが、口臭はきちんとケアしていますか？2017年のパナソニック株式会社の調査によると、72%のビジネスパーソンが「他人の口臭が気になったことがある」と回答しており、29%は「他人に自分の口臭を指摘されたことがある」そうです。また、口腔内環境に「自信がある」人は、たったの27%。「十分にケアできていると思わない」という人は、61%だったそうです。それほど皆、自分が口臭予防できているかどうか自信がないのです。



★口臭原因となる主な病気は？

口臭の原因の90%は口の中にあるといわれています。

- ◆**歯周病**：歯周病とは歯の周りに炎症が起こっている病気の総称です。自覚症状はほとんどなく、静かに進行する恐ろしい病気です。病気が進行すると歯ぐきからの出血に膿が混じってくるようになり、口臭もひどくなってきます。
- ◆**むし歯**：小さなむし歯で口臭がひどくなることはありませんが、進行して大きくなると、食べかすやむし歯菌が、むし歯の穴の中にたまり臭いがきつくなり、口臭の原因になります。神経まで侵され神経が腐ると、強烈な臭いがします。
- ◆**歯石**：歯垢が作ったかたく固まった石灰分です。歯石がたくさん付くようになると口臭もひどくなってきます。また歯石が付くことにより歯周病を進行させます。歯磨きでは落とせないため、歯科医院で歯石除去処置（スケーリング）をしてもらう必要があります。
- ◆**舌苔**：舌苔とは舌に付着した白っぽい汚れで、口臭を引き起こす細菌やタンパク質を多量に含んでいます。多少の舌苔は健康な人にもありますが、口の中が乾いているとき、体調がよくないとき、胃腸の病気や脱水を伴う病気があるときなどに厚くなり、口臭の原因となります。
- ◆**唾液の減少**：口の中は常に唾液によって自浄作用が働いていますが、この唾液が少なくなったときに口臭が強まります。唾液の減少によって起こる口臭は、生理的口臭といって誰にでもあるので特に気にする必要はありません。

★口臭は歯科医院の治療で治るの？

口臭そのものは病気ではなく、病気の一つの症状です。原因となっている病気が治れば、当然口臭も収まります。口臭の原因が歯周病や虫歯である場合は、歯科医院で治療を進めましょう。

★舌の清掃方法は？

舌垢は、舌の後方3分の2くらいにたまりやすいので、舌ブラシなどの専用器具を使って、汚れをかき出します。また、歯磨きだけではお口の中の汚れは落とすきれません。歯間ブラシやフロスなどを使用し、ブラッシングの徹底をはかりましょう。仕上げとして洗口液を利用するのもお勧めです。また、3ヶ月に一度は、歯科医院でクリーニングを受け、ブラッシングでは取れない汚れや、歯石を除去しましょう。



ながさき歯科医院

