

pumpkin

10
パンプキン
October 2016 No.307

スペシャルインタビュー
松坂桃李 (俳優)

新米ごはんがもっとおいしくなる
秋づくしの献立

悠久の自然美と
開拓精神みなぎる
歴史ロマンの地

山口

巻頭特集
知っておきたい
女性とがん

病を乗り越え、 前向きに生きる

元気を引き寄せる健やかメイク
治療中も食べやすい食事の工夫
家族、周囲が心がけたいこと



忘れ得ぬ旅
太陽の心で
ペルー
黄金の道 友情の宮殿
池田大作

102歳の現役スイマー
元気の秘訣は
目標に挑むこと

ビューティ
色と香りを楽しむ
アロマのソープ

ハッピーエクササイズ
骨盤から
カラダを整える

息さわやかに
口臭対策

息さわやかに 口臭対策

口臭を気にする人の約7割は思い込みとも言われますが、話し相手がハンカチで口元を覆ったり、鼻を覆ったりすれば、「もしかして、口が臭い?」と気になるもの。口臭の原因と対策を知り、楽しい話りの時間を過ごしましょう。

臭い5が発生する 5つの原因

- 舌苔 口臭の原因としていちばん多いのが、舌の上が白くなる舌苔。
- 歯周病 歯と歯ぐきの間にできる歯周ポケットに歯垢が溜まり、膿が出ると強烈な口臭に。
- 胃腸の不調 胃炎や十二指腸潰瘍、逆流性食道炎などによって消化不良になり、口臭はいつまでもつくなる。
- 扁桃腺 扁桃腺のところに溜まっている膿の匂いが、口から出ている可能性が高い。
- ストレス ストレスを感じると交感神経が優位になり、唾液の分泌が減少し、口臭が発生。

口の臭いの正体は何?

口臭の原因は、口内環境が約7割、消化器の状態による体質的なことが約3割と言われています。口内環境に影響を及ぼす主な臭い物質は3つです。①起床時や空腹時などに臭う、酸が腐ったような臭いは酸化水素。歯垢などで長時間口を閉じ、唾液の分泌量が低下することで、口臭発生菌が増殖し臭います。②歯周病や虫歯を引き起こす菌が溜まることで発生するのが、メチルメルカプタン。臭などが腐敗したような臭いです。③歯周病が進行したときに増加するジメチルサルファイドは、生ごみのような強烈な臭いを発生します。

書いていただきたいのは——新谷 悟 (シヤク) さん

「東京歯科大学二番町口腔外科クリニック院長、筑波大学歯学部総合口腔医療センター長、東京歯科大学、東京医科歯科大学の歯学部を卒業したから、カナダや中国など海外でも元氣回復を助ける活動が開始。東京歯科大学東京歯学部、卒業生会副会長の。インフラント、口腔がんまで幅広く対応。口臭治療の名医(著)『臭いのかやめよう』164頁。www.gnca.com/jp/