

H29年度 脳ドック助成金 **3万円**は**3月31日**までです。
検査の枠に限りがありますのでまだの方はお早目をお願いします。

今週の **花言葉**

紅彼岸桜

心の平安

金魚草

おせっかい

ドラセナ

幸せな恋



松田院長からあなたへ 耳より情報！

■**気になる口臭** —その予防と対処法—東京医科歯科大学歯学部附属病院
息さわやか外来診療科長 川口陽子先生

結構気になるものの面と向かっては相手に言えないもの・・・それが**口臭**です。
でもその口臭が自分のものだったら??川口先生のアドバイスを紹介しましょう。

■**口臭の原因とは?**

口の臭いは誰にでも多少はあります。口腔内の細菌が、新陳代謝によってはがれた粘膜上皮や、死んだ細菌などのたんぱく質成分を分解するとガスが発生します。これが口臭の正体だそうです。起床時や空腹時、疲れた時などに臭いが強くなり、食事や歯磨き、唾液の分泌によって細菌が減少すると口臭は弱くなります。

■**病的口臭**

強い臭いを発する場合は「**病的口臭**」が疑われます。歯周病や進行した虫歯が原因となっている場合が多く、舌苔（舌についた白い苔のようなもの）や唾液の減少なども原因になります。

■**口臭予防**

一番大切なのは、**歯の正しいブラッシング**です。歯ブラシで丁寧に磨きましょう。また**舌磨き**も効果的です。舌苔を舌ブラシで丁寧に取り除きましょう。

★**院長よりメッセージ**

胃の不調はあまり口臭とは関係ないそうです。ゲップをしない限り、胃の中の空気が口まで上がることはありません。**口臭の9割は口腔内の汚れや病気**だそうです。個人的には舌磨きがお勧めです！爽やかな口臭で**春**を楽しみましょう(^_^)