



保健福祉だより

◎保健福祉課
TEL 01456-2-6183
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

口の「ニオイ」

気になりませんか？

自分の口臭が気になる、人と話をしているときに相手の口臭が気になるけどなかなか言い出せないということはありませんか？



ひとが不快に思うニオイの中でも体臭や脇、タバコ、お酒を抑えて口臭が一番だと言われています。また、日本人の95%は自分の口臭を気にした事があるという研究もあります。

ある程度の口臭は生活をする上で誰にでもあるものです。しかし口臭を気にする人の中には話をするとき自分の口を手で押さえながら話す人や口臭を気にするあまり人と話すことが苦痛に感じる人もいます。気にかけている人にとって口臭とは深刻な問題で真剣に治したい問題です。

なぜ口臭は出てくるのでしょうか？

他人が感じる口臭の原因は大きく分けて ①全身の病気 ②食べたもの ③生理的口臭 ④口のなかの問題の4つに分かれます。

①全身の病気が原因

一般的にストレスの多い日本人によく見られるのが胃炎などの胃のトラブルによるもので卵の腐ったようなニオイと呼ばれるものが多いです。胃のほかにも大腸や肝臓などトラブルが起きている内臓ごとで発生するニオイが変わります。

なぜ内臓でのトラブルが口臭として現れるのでしょうか？それは内臓の中で発生したガスが血液中に吸収され肺から再びガスとして息の中に出てくるためです。

様々な身体の不調によって発生する口臭のため、気になる症状があれば病院で検査・治療を受けてください。

②食べたものが原因

主なものとしては焼き肉や餃子などに含まれるニンニクのニオイやアルコールなどのニオイです。その他、コーヒーマやタバコなどもニオイの原因です。

ニオイを無くすには食べないことが一番ですがこれらは時間がたてば自然と無くなるニオイなので気にしなくても大丈夫です。

③生理的口臭が原因

朝起きたときや緊張した時など口

が渴いたときに口臭が気になることはありませんか？唾液には口臭の原因となる菌を抑制する作用があります。そのため唾液が少なくなると菌が増えニオイが出てきますが一時的なものなので気にする必要はありません。気になる人は口の周りやあごの下をマッサージすることによって唾液を増やす方法があります。

④口のなかの問題が原因

ニンニクなどの食べものや朝起きたときの口の渴きなどは自分で気づきやすく普段から気をつけている人が多いのではないのでしょうか。しかし、一番気をつけて欲しいのはこれから紹介する口のなかの問題です。

口臭の原因の90%は口のなかの問題によるものです。むし歯などが一番に思い浮かぶと思いますが原因の中でも特に多いのが歯周病です。「腐ったタマネギのようなニオイ」と表現されることが多く、病気が進行するほどニオイも強くなっていきます。

歯周病は日本人の成人の約8割の人がかかっているとされています。しかし、ほとんどの人は自分が歯周病だとは気づいていません。歯周病は歯ぐきのすきまに住み着く菌が毒素を出してニオイを出しますがむし歯のように痛みが出ることはほとんどありません。歯と歯ぐきの間に歯垢が溜まり時間をかけて歯石になると歯周病の原因菌が溜まり歯ぐきが赤く腫れてきます。そして歯周病が進行すると歯を支える骨が溶けて歯がグラグラして最終的には抜けてしまうこともあります。



歯周病を予防するにはどうすればいいのでしょうか？それは第1に「正しい歯みがき」です。つつい磨いたつもりになってしまいがちですが1本1本丁寧に歯を磨きましょう。第2に「生活習慣の改善」です。ストレスや喫煙、不規則な生活が歯周病に影響すると言われています。一度生活習慣を見直してみても良いかもしれません。第3は「定期的に歯医者さんへ」です。歯医者さんでは歯周病の検査だけでなく、正しい歯みがきの仕方や歯石の除去なども行っています。

日高町では胃や肺などのがん検診と同時に歯の健診も行っています。歯の健診は無料で行っており10分程度と短い時間で受診できますので1年に1度ががん検診を受診される際は是非ご利用ください。



町の保健推進員さんの おいしいレシピ紹介

料理上手な保健推進員さんたちの自慢のメニューを皆様にご紹介します。
第3回目は、変わり焼き魚です。7月のクッキングサークルで富川地区の保健推進員さん方が調理したメニューの1つです。



ますのごま香り焼き

▼材料 <4人分>

ます4切れ、塩少々、酒大さじ1、米粉大さじ2、白ごま大さじ2、青のり小さじ2、
ごま油大さじ2、しょうゆ大さじ2、酢大さじ2

▼作り方

- ① ますは塩と酒をまぶし、5～10分おいて下味をつける。
- ② 米粉、白ごま、青のりをよく混ぜ合わせ、①にむらなくまぶす。
- ③ フライパンにごま油を熱して②を皮目から焼き、焼き目がついたら返してこんがり焼き、仕上げにしょうゆと酢を加えて味を絡める。

魚の種類は白身魚などがあります。鮭やほっけやたらなどにかえて是非、ご家庭でも挑戦してみてください。

3月1日～3月8日は 女性の健康週間 です

女性は、家庭にあっても、職場や地域社会にあっても、健康を守るキーパーソンであると言っても過言ではありません。その女性自身が生涯を通じて元気であることが、社会全体の元気の源とも言えます。

そんな女性の特徴として、思春期・性成熟期・更年期・老年期といった大きなライフサイクルにおいて、女性特有の心身の変化が起こりやすく、それに伴って心身の不調を感じる方が多くいます。

女性一人ひとりが生き生きと過ごせるために、みなさんに女性の健康について知ってもらい、健康づくりの普及を図ることが目的です。

ひとりで悩まないで・・・

静内保健所「女性の健康サポートセンター」をご利用ください

「女性の健康サポートセンター」では、妊娠、出産、子育てに関すること、不妊に関すること、思春期や更年期の心身の健康に関することなど、女性の健康上の幅広い相談について保健師などがお受けします。

相談は、「女性の健康相談ダイヤル」（電話相談）や、「女性の健康相談の日」（毎月1回・来所相談・予約制）でお受けします。

◆ 「女性の健康相談ダイヤル」（電話相談）

保健所に電話をしていただいて、「女性の健康相談ダイヤル」と伝えていただくとすぐに保健師がお受けします。

<相談時間> 月曜日から金曜日の 9:00～17:00（土日祝日を除く）

<電話番号> （代）0146-42-0251

◆ 「女性の健康相談の日」（来所相談・予約制）*前日までにご連絡ください。

<相談日> 毎月第4水曜日

<時間> 13:00～16:00

<場所> 静内保健所2階診察室（新ひだか町静内こうせい町2丁目8番1号）