



今日のテーマは『子どもの口臭』です。

「口臭=汚れている」だけではなく、気管支や消化器系の疾患の可能性、生活習慣などにも問題があったりと原因はさまざまです。

口臭の原因を知ることでケアもかわってきます。

「ちょっと、口臭が気になるかな」と思ったら、まずは原因を探がしてみましよう

そもそも『口臭』とは...!?

口臭は、口腔内に住む微生物が作るガスと、肺から出てきた臭気を含むガスが混ざり合い、口呼吸により排出されたものが、その本体“口臭”なのデス!
(例→ケツ、フ。ニンニク食べた後とか...)

口臭の原因として考えられるもの

- *口呼吸をしている。
- *唾液分泌が低下している時。
- *気管支や消化器系の疾患がある。
- *歯石沈着やプラーク付着による歯肉の炎症 (炎症を起こした歯肉から排出される膿の臭いが...のデス!!)
- *重度のむし歯
- *舌が汚れている(舌苔がある)
- *鼻づまり、喉、耳の病気

《起床時の口臭はなぜ臭いの??》

夜間寝ている間は、唾液の量が少なくなります。そのために、口腔内の自浄性が低下して、口腔内の微生物は、どんどん増殖していきます... (虫歯や歯周病が寝ている間に悪化するの、そのためデス!なので寝る前のブラッシングはとっても大切!!!)

朝、起きてすぐは、一日のうちで最も口腔内微生物の種類が多くなっていますし、しかも、十分な唾液がないため、さらに口臭は強く感じられる...と、いうわけなのです。

寝る前と起きてすぐのブラッシングで口臭はかなり軽減されますヨ。

だれにでも口臭はあるものです。かならずしも病気とは言えません。空腹なとき、緊張したとき、疲れた時、食べものによって独特のにおいをもつコトカビ、つうデス。気に入ったら、歯科医に相談しましょう。



やってみよう! 唾液分泌運動

大人の方も、おはあちゃんもせよ。

- ① 36回、カチカチと噛み合わせる。
- ② 舌を右に12回グルグルと回す。
- ③ 左に同じく12回グルグルと回す。

どうですか!? 唾液が“シワ”と出てきましたか??

