



歯ピカクラブ通信⑦月号



今月のテーマは「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様々です。口臭の原因を知ることによってケアも変わってきます。

「ちょっと、口臭が気になる」と思ったら、まずは原因を探してみましょう！

<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
- * 重度の虫歯
- * 舌が汚れている
- * 鼻づまり、喉、耳の病気
- * 歯石沈着やフラーク付着による歯肉の炎症



<起床時の口臭はなぜ臭いか>

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あいだに悪化するのはそのためなのです。なので寝る前のブラッシングはとっても大切です)

朝起きてすぐは、一日のうちで最も口腔内の微生物の種類が多くなっています。

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ます。

★原因の中からご家庭でも簡単に実践できるものをご紹介します★

<口呼吸を治す方法>

- ① 口が開いていたら時々指摘し、口を閉じることを意識させる。
- ② 食事時の姿勢を正しくさせ、よくかんで食べさせる。かんでいるときや飲み込むときに、口を閉じさせ、しっかりごっくんさせる。
- ③ 口をつかった遊び(ラップ、ハーモニカ、風船)で鼻呼吸を促す。
- ④ 指しゃぶりなどの習慣があれば、少しずつやめさせる。

やってみてね!

<唾液分泌運動>

- 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。

唾液の最も代表的な効果が抗菌作用です。唾液をしっかり分泌させる運動で口腔内の細菌を殺菌しましょう!!

