

こんにちは  
保健師です



岡本 叔子です

口臭とその原因



一般的に言われる口臭の原因は、歯周病によるもの、虫歯によるもの、食物残渣（食べカス）、内蔵からくるニオイ、食品からくるニオイに分かれます。

原因①  
歯周病を原因とする口臭

口臭のほとんどの原因はこの歯周病によるもので、口臭予防をする上でこの歯周病への対策は必須と言えます。

歯茎から血が出やすい、歯茎がどす黒い、歯茎がはれているなどの場合は歯周病も疑った方がいいでしょう。また、喫煙などでも歯周病が悪化するとされます。

原因②  
唾液不足

口がネバネバする、ネチャネチャとして口臭がするなどの場合は、唾液が不足していることが原因です。

唾液には本来口臭を発生させる菌の繁殖を抑える効果、そしてこれらの菌が出した臭いを吸着して抑える効果があります。

しかし、ストレス、体調不良、緊張、疾患などによって唾液の分泌が少なくなり、口臭を抑える効果が減り口臭が発生してしまいます。

これ以外にも市販の歯磨き粉やマウスウォッシュなど殺菌成分の強い口臭グッズを使用することで胃が荒れてしまい、逆に口臭がきつくなってしまうということがあります。

歯磨き粉やマウスウォッシュは刺激がキツく、これらが体質的に合わないという人もいますので、歯磨きしても口臭が治らないという場合は刺激の弱い歯磨き粉に変えるなどの対策が必要です。

原因③  
内臓疾患を原因とする口臭

一般的にストレスの多い日本人に多いのですが、胃炎などになるとこの胃炎による口臭は様々言われており、胃炎による消化不良や腸内細菌のバランスの変化などで口臭の元となる菌が増え、口臭がキツくなると言われています。

また、病気や投薬によって体調が悪くなることで、体の免疫機能が衰え舌苔が増えたり、唾液がネバネバとしてくるなど、からだ本来の口臭を抑える機能が低下するとも言われています。

《自分でできる口臭チェック》

- ①舌が白くなっているか確認する
- ②使用後のデンタルフロスの臭いをチェック
- ③家庭用口臭測定器を用いて、客観的な検査を試みる

《自宅でできる口臭予防》

- ①16時間前から臭いのキツイ食事を避ける
- ②水分を摂って排泄し、全身の水分を入れ替える
- ③ブレスケアで胃から匂いを抑える
- ④ガムで唾液を出して口臭を防ぐ
- ⑤マウスウォッシュで一時的に口臭を抑える



「訪問歯科検診」は、入れ歯の調整や抜歯、簡易な歯科治療ができます。歯科診療所へ直接お電話の上、ご相談ください。

占冠村歯科診療所 56 - 2537  
トナム歯科診療所 57 - 2239

■お問い合わせ

保健福祉課保健予防担当

電話 56 - 2122

まずは、**歯科検診を受けましょう**

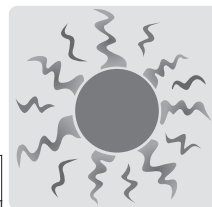
口臭の原因として多いのは、歯周病です。まずは、口の中の状態を調べることをお勧めします。

占冠村では、年度内に40歳、50歳、60歳、70歳、75歳以上の方などは無料で歯科検診（年度内に1回）を受けることができます。

また、歯科診療所では、介護を受けている人や身体が不自由でご自分の通院が難しい人を対象に訪問歯科診療も行っています。

年に一度は、歯科へ受診し自分の口の中をチェックをしてください。

## 熱中症 ～ご存知ですか？予防・対処法～



◎こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽度	めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない
中度	頭痛・吐き気・体がだるい（倦怠感）・虚脱感
重度	意識がない・けいれん・高い体温である 呼びかけに対し返事がおかしい・まっすぐに歩けない、走れない

### 《熱中症は予防が大切》

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

### 《こんな人は特に注意》

肥満の人／体調が悪い人／持病がある人  
暑さに慣れていない人／高齢者・乳幼児

●高齢者の方は、のどがかわかなくても水分補給をしましょう。  
●晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいますので注意が必要です。

### 《予防法・対処法》

日傘・帽子／涼しい服装／水分をこまめにとる

こまめに休憩／日陰を利用 ※汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

※熱中症を疑う症状が出た場合、水分・塩分を補給し、症状が改善しない場合は医療機関を受診してください。また意識がない場合は救急車を呼びましょう。

### 急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

## ご存知ですか？ こんな情報・制度

## 村内の企業を支援します 「占冠村地域企業振興事業」をご活用ください

村内で3年以上営業している事業所（常用従業員数が20名以下）に対し支援措置があります。（村の運営補助金を受けている場合等を除く）※この支援措置は平成29年3月31日までです。

事業メニューの「人材育成支援」と「雇用支援」をご紹介します。

人材育成支援～経営者または従業員に対し、必要な技術を習得させるために助成を行ったもの

### ●受講料等支援

受講料もしくはそれに相当する講習を受けるための負担金及び教材費（旅費交通費を除く）の90/100以内に相当する額を交付。ただし、年額1人あたり30万円、年額1企業60万円を上限。

### ●賃金等支援

当該研修等で要した日数の従業員賃金に相当する額の90/100以内に相当する額を交付。ただし、年額1人あたり30万円、年額1企業あたり100万円を上限。

雇用支援～新たに常用従業員（厚生年金保険及び健康保険に加入するものをいう。）を雇用したことで常用従業員が増え、その状況が1年間続いたとき。さらにその状況が2年、3年を超えたとき。助成の期間は3年間を限度とします。（雇用日前日以前1年間の最多常用従業員数を上回った場合のみ対象）

●村民採用支援 1名につき年額50万円以内、1事業所につき年額100万円以内を助成

●村民外採用支援 1名につき年額25万円以内、1事業所につき年額50万円以内を助成

■お問い合わせ 企画商工課商工観光担当 電話56-2124