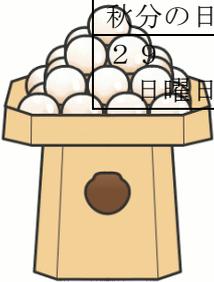


YABE 歯医者 の Care NEWS

*** 9月の予定表***



日	月	火	水	木	金	土
1 日曜日	2	3	4 半日休診	5	6	7
8 日曜日	9	10	11 5時迄診療	12	13	14 休診 学会出席
15 日曜日	16 敬老の日	17	18 半日休診	19	20	21
22 秋分の日	23 振替休日	24	25 半日休診	26	27	28
29 日曜日	30					



* 診療受付時間 午前 8:50~12:15

午後 2:00~5:30(土曜 2:00~4:30)

* 日曜・祭日 は休診させていただきます。

* 4日(水)25日(水)の午後は特別養護施設に往診に行きます。

*バックナンバーご希望の方はホームページまで… <http://www.yabedental.com/>

食欲不振や朝食抜きで口が臭くなる！？

食欲不振になると、そうめんや冷ややっこ、冷たいスープ、スイカ等々、のど越しのいい食べ物を好む人が増える。すると「パパのお口、臭〜い!」と子供に嫌がられる、また、「あなた、夏になると口臭がきつくなるわね。ちゃんと歯磨きしてるの?」と、パートナーにズバツと指摘されることも。それはイカンと丁寧に歯磨きしても、口臭は一向に消えなくて。朝ご飯を抜かしたり、朝食をゼリー状の栄養補助食品等で済ませたりする人も、口臭がきつくなる傾向にあるようだ。

○原因は下水から発生する硫化水素と同じ

一般的に、口臭の主な原因は舌苔(ぜったい)だと言われている。舌苔とは、舌表面に付着している白くて苔っぽいものこと。口の粘膜は皮膚の垢(あか)と同じように、古くなった細胞が剥がれ落ち、舌の上に白くたまって腐敗して舌苔になる。さらに、白血球や細菌、食べ物のカスからも成り立っている。舌苔から発生する臭いの元は硫化水素。温泉や火山、下水などで発生する、卵やタマネギが腐ったような臭いも硫化水素なのだ。舌苔が増えるということは、口の中がドブのような状態になっているということ。歯を丁寧に磨いても、舌苔があると口臭は防げない。

○のど越しのいい食材は舌を掃除しない

では、なぜ舌苔が増えるのか? それは食事に原因があるようだ。よく噛んで食べると、飲み込む前に食材を塊のような形状にしていることをご存じだろうか? この塊を、医学用語で“食塊(しょっかい)”と言う。ゴクンと飲み込む時に、食塊が舌の上を摩擦し、掃除してくれるのだ。食欲のない夏などは、あまり噛まずに飲み込める食事が好まれる。すると、食塊が作られず、舌の掃除が不十分になって口臭がきつくなる。1日の中で舌苔が一番多いのは寝起きである。朝ご飯抜きや、つるつと飲み込めるゼリー状の栄養補助食品を朝食代わりにしている人は食塊ができないので、口臭がきつくなる傾向があると言える。

○朝食を食べない人は口臭に要注意

舌苔は寝起きに一番多くなるので、食塊を作れる朝ご飯をしっかり食べよう。ご飯やパンは、飲み込む時に塊になりやすいので、主食として取り入れたい。また、キウイやパイナップルに含まれている酵素は舌苔を分解しやすいので、食後のデザートに食べてみるのもいいだろう。

