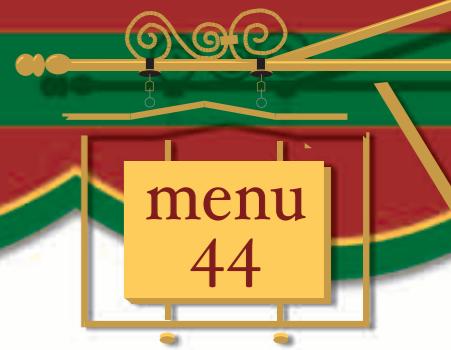


MELTH CAFE

めるすカフェ

保健師からのワンポイントアドバイス



口臭の原因

①舌苔がついている

舌苔は食べカスや口内の細胞や粘膜などが舌の表面に付着してできた垢です。長時間放置すると腐敗し、硫化水素などニオイのあるガスを発生させます。

②虫歯や歯周病にかかっている

③ニンニクを食べた

ニンニクを食べた直後や翌日、近寄るだけでにおう口臭になります。ニンニクに含まれるアリル化合物、セレンウム化合物などのガスが腸から肺を通じて口から放ちます。

歯周病になるとメチルメルカプタンを大量に発生させます。これは硫化水素よりも強烈な悪臭を放ちます。

④扁桃腺に汚れが溜っている

扁桃腺には穴があいていて、そこに食べカスがたまり、腐敗して悪臭を発生させます。しかし、扁桃腺があるからといって必ずしも口臭を発生させる訳ではありません。

舌苔がたまる原因

- ①歯磨き・舌磨きが上手にできていない
- ②唾液の分泌量が少ない

- ③食事をあまり嗜まないで 食事は歯を汚す一方で、嗜むことで舌を綺麗にします。そのため、嗜む回数の少ない食事ばかりしていると舌苔がどんどん蓄積されていきます。



セルフチェックでは改善しない口臭の場合、胃腸などの疾患が原因であることもあります。改善しない場合は医療機関を受診しましょう。

正しいケア方法

①食後には歯を磨く

食べカスや歯垢が臭う元になるため、舌で歯を撫でてザラつかないくらい磨き、歯と歯の間や歯茎との境目なども磨きます。強くこすり過ぎないよう注意しましょう。必要に応じて歯間ブラシやデンタルフロスを使うより効果的です。



②舌をみがく

虫歯や歯周病がないにも関わらず口臭がする人は、舌に汚れ(舌苔)がついていることが主な原因です。舌は歯ブラシでこすると口臭が悪化する可能性があるため、舌専用ブラシで汚れを取りましょう。

③デンタルリンス・マウスウォッシュ

デンタルリンスやマウスウォッシュ(殺菌成分入り)を歯磨き後に行います。また、就寝前に使うと効果的です。これらは口内の善玉菌まで殺菌してしまうため、やりすぎには注意です。

舌みがきのコツ

①磨きすぎない

1日1回を目安に。起床時が最も舌苔が多いので、朝の歯磨き後に掃除するのが効果的です。

②1度に全て綺麗にしない

1回の掃除ですべてとりきらず、毎日1回ずつ掃除することが大切です。強い力で何度もこすると舌が傷ついてしまいます。

③舌専用クリーニングジェルを使う

殺菌作用や消臭作用だけでなく、口内環境を整える効果があるものもあります。

Today's Theme

口臭

最近ふと自分の口臭が気になって家族に聞いてみたところ、「臭い」と言われてしまいました。それから歯磨きをマメにしたり、オーラルケアをしてみたものの、効果はイマイチです。口臭を消すポイントが知りたいです。

口臭の原因は大別して4つあります。また、セルフケアでは対処しきれない場合も多くあるため、半年に1度定期的に歯科検診を受診することをお勧めします。口臭は毒ガスなので口内や体に害を与えることがあります。気付いたら放置しないことが大切ですね。

check!

口臭チェック

- 人と会話をしていて鼻をすすぐられた
- 虫歯がある
- 歯周病がある
- ニンニクをたくさん食べた
- 舌の汚れ(舌苔)がたくさんついている
- マスクが臭う
- 舌をコットンなどで拭き取り、ニオイを嗅ぐとくさい

2つ以上当てはまつたら
口臭がきつい可能性大!

Melth Cafe Master

一般財団法人
愛知健康増進財団
保健師
秋山 香名子

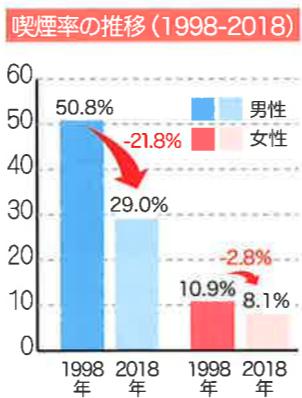


職場の健康だより



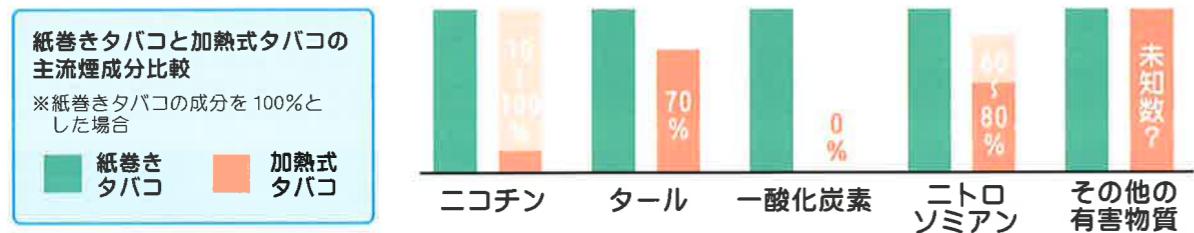
日本人とタバコの関係

日本人の喫煙率は最新(2018年)の厚生労働省の調査(国民健康・栄養調査)によると男性29.0%、女性8.1%と低く、更に毎年減少傾向にあります。20年前から比較すると男性では約4割減、女性でも減少しています。また、今年4月からは受動喫煙対策法が施行されており、今後も喫煙率が減っていくと予想されます。また、受動喫煙も減少することが期待されます。



加熱式タバコや電子タバコは本当に害が少ないの…?

喫煙をする人の数は減っているものの、日本では2015年より普及した加熱式タバコの人気が高まっています。(喫煙者の中で加熱式タバコを愛用する人の割合は男性30.6%、女性23.6%)従来のタバコよりも害が少ない印象から人気となり、多くの喫煙者が加熱式タバコに移行したと見られます。普及してからの2年間で使用する人の割合は約10倍に増えています。しかし安全かどうかは調査期間が短い事から十分には立証されてはおらず、必ずしも害が少ないとは言い切れません。



知つておきたいタバコの新ルール

飲食店、職場、宿泊施設、船や鉄道、国会、裁判所での喫煙が禁止に。屋内は原則禁煙

飲食店屋内では全面禁煙



喫煙スペースでのみ喫煙可



加熱式タバコ専用席では喫煙・飲食可能



その他
喫煙可能な飲食店

既存の中规模の飲食店



[※1]
2020年3月31日までに開業している
[※2]
客席面積100m²以下 & 資本金5千万円以下

タバコを嗜むバー・スナック



世界的混乱を引き起こすウイルス性肺炎。やはり禁煙がリスク低下のカギ!?

ウイルス性肺炎と喫煙の関係



これまでにも風邪やインフルエンザによる肺炎が重症化する原因の一つはタバコであることが周知されていました。今回感染が拡大している新型コロナウイルスも同様で、タバコが症状を悪化させる一因だということが様々な調査により明らかになってきています。

喫煙と新型コロナウイルス(COVID-19)の関係



中国などで行われた新型コロナウイルス患者の予備的な研究において、喫煙者は感染するとより深刻な疾病や合併症に罹りやすいことが判明しました(国際結核肺疾患連合の声明による)。新型コロナウイルスに感染した場合、重症化しやすく、治りも遅いとの事。従来のタバコだけでなく、加熱式タバコや電子タバコについても有害物質が認められているため、重症化のリスクを高めます。(喫煙によって免疫力や肺の機能を低下させることから肺炎にかかりやすくなる)そのため、禁煙することはもちろん、受動喫煙をしないための工夫が合併症予防にとって大切になります。

喫煙者は重症化リスク2.14倍、死亡リスク3.24倍!!!

厚生労働省に提出された「新型コロナ・ウイルスとタバコの強い関係性」についての報告書(日本禁煙学会2020年2月21日)によると現在喫煙している人と喫煙歴のある人は、全く喫煙歴のない人と比べ重症化リスクが2.14倍、死亡リスクは3.24倍と分かっています。

重症化リスク	重 症	非重症	重症化率
喫煙歴ナシ	134人	793人	14.5%
喫煙歴アリ	38人	120人	31.7%

死 亡	生 存	死亡率
44人	883人	5.0%
22人	136人	16.2%

※人工呼吸器をつける治療(ICU・レスピーター)に至った患者を含む

WHOも警鐘をならす。喫煙は感染症による肺炎を重症化させます。

初期の段階では、重症化するのは高齢者のみという認識でしたが、若い人で持病のない方も死に至る事例がでてきました。

感染症が原因の病気で死亡しない・重症化させないためには、禁煙の他に、手洗いうがい、マスクの着用でウイルスや菌を体に入れないと基本とし、アルコールを控える、栄養・睡眠を取る、適度な運動など総括的に気をつけなければなりません。

今回起きた感染症拡大が、禁煙やその他の生活習慣改善の重要性を実感させた出来事だったと思います。

今後流行するウイルスや細菌に罹らないために、また周囲の人を感染させないためにも常に禁煙・受動喫煙防止を心がけていきたいですね。

