

すみれ 通信



2010. 12月号

ドラッグストアに行くと、沢山の口臭予防グッズが並んでいます。洗口液やタブレット、カプセルやガムまでその種類は実に様々です。また、2010年5月に300人を対象に行われたweb調査(COBSONLINE会員による)では、「気になる自分のにおいランキング」「気になる他人のにおいランキング」共に汗のにおいや体臭を抑え、口臭が堂々の第1でした。それほど、現代では口臭を気にしている人が多いということですね。12月にはクリスマスや忘年会など、人に会う機会が増えます。折角の楽しい時間も口臭がきつかったら台無しになってしまうかも知れません。口臭には原因があり、きちんと治療をすれば治せます。お口のエチケットのためにも、3カ月に一度は歯科検診へ行きましょう！

すみれ歯科クリニック
年末年始休診のお知らせ



新宿：12月30日(木)～1月6日(木)
築地：12月29日(水)～1月5日(水)
小岩：12月30日(木)～1月6日(木)



◎すみれ歯科築地新富町駅前クリニック

診療日：月～土

水曜日は自費診療・特別処置診療日

住所 中央区築地2-4-3東銀座富岡ビル1F
電話 03-3248-4618
交通手段 日比谷線 築地駅 徒歩3分 有楽町線 新富町駅 徒歩1分

◎すみれ歯科新宿御苑前クリニック

診療日：月～水、土日、祝日

住所 新宿区新宿1-29-2
電話 03-3351-1686
交通手段 丸ノ内線 新宿御苑駅 徒歩5分

◎すみれ歯科小岩イカサカクリニック

診療日：月～水、金、土

住所 江戸川区北小岩6-15-5 小岩メディカルセンター5F
電話 03-5622-7686
交通手段 京成本線 京成小岩駅 徒歩1分

☆休診日、診療時間等のお問い合わせは各クリニックまでお願いいたします。

ぜったい 舌苔は健康のバロメーター

★意外と知られていない！？舌苔（ぜったい）について

みなさんの舌の上を見てみてください。うっすらと白いものが付いていますか？これを舌苔（ぜったい）といいます。



★口臭の原因！？舌苔とは？

舌苔とは、舌の上にある白いもそもそとしたもので、お口の中の剥がれ落ちた粘膜（皮膚の垢のよ舌うなもの）や食べかす、死んだ細菌などが舌の上にある組織（糸状入頭）に入り込み、それが腐敗して出来たものです。その舌苔に含まれるたんぱく質の成分がお口の中の細菌に分解されると、口臭の原因となる揮発性硫黄化合物（VSC）が発生します。なんと口臭の約6割が、この舌苔が原因と言われています。つまり、口臭の大部分はお腹からの臭いではないので、臭い消しタブレットなどを飲んででも消えにくいのです。人前で口臭が気になる方は、歯医者さんにhiZAC（ハイザック）など舌用の口臭防止スプレーがありますので相談してみましょう。

★舌苔（ぜったい）を掃除しよう！

舌苔は誰にでもありますが、つき方には個人差があり、体調や一日の時間でも変化します。また、舌苔はうがいなどでは取り除くことができません。あまりにひどく気になるようでしたら、専用のブラシや清潔なガーゼで掃除することをお勧めします。ただし、舌は味覚を司る大切な働きをしています。舌苔が気になるからといって一日に何度も磨いたり、ゴシゴシと力を入れて磨くのは厳禁です。数日に一度、朝の歯磨き前に、舌の状態を見ながらやさしく磨きましょう。

★舌苔を見れば体調がわかる！？

健康な状態の舌は薄いピンク色で、うっすらと白い舌苔がついています。体調が悪い時は厚みや色が変化するので、体調チェックの目安になります。

○舌苔が真っ白、厚い

疲れた時や風邪などの時は、舌苔が白く厚くなります。舌の縁や裏側が白くなっている場合は、白板症という病気の可能性があります。もし症状が見られたら歯科医院で診てもらいましょう。

○舌苔が黒っぽい

長きに渡って抗生物質を服用すると黒っぽい舌苔がつくことがあります。

○舌苔が黄色っぽい

喫煙本数が多いか、消化不良、胃下垂の可能性もあります。

○舌苔がない

舌苔がないのも、健康的とは言えません。内臓の病気が悪化したり慢性化した場合や、栄養状態が悪い場合など、糸状乳頭全体が萎縮して舌苔がなくなることがあります。

これらの症状はあくまで目安です。いつも健康でいるためにも、3カ月に一度は歯医者さんについてお口の中をチェックしましょう！



医療法人社団 正路会 すみれ歯科クリニック

