



🌸 新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。🌸

1月に入り、冬も本番です。1月5日～19日は「小寒（しょうかん）」別名「寒の入り」ともいわれています。段々と寒さが厳しくなっていく時期です。そして1月20日～2月3日の時期を「大寒（だいかん）」と言います。大寒は一年で最も寒い時期。各地で最低気温を記録するのもこのころですね。大寒と小寒を合わせて、「寒の内（かんのうち）」と呼びます。この時期には、寒仕込みといってお酒やお醤油、味噌などの仕込みが行われます。「寒の水は薬」という諺もあるくらい特に美味しいと言われているためです。気温も湿度も低いため雑菌が少なく、一年で一番質がよく保存に向いていると、昔の人も知っていたのでしょね。

まだまだ厳しい寒さが続きますが、お鍋や海鮮などの美味しい冬グルメを楽しむためにも、お口のメンテナンスは大切です。定期的に歯科検診を受け、健康なお口を保ちましょう！

おざわ歯科医院からのお知らせ



歯科検診を受けましょう



## 定期検診・メンテナンスについて

当院では病状が安定すると再発防止のためのメンテナンスに通っていただきます。

動画内ではメンテナンスの流れをご紹介します。

下記 QR コードよりご覧いただけます。



## 舌苔ケア、爽やかな息で新年を迎えよう！

### ★舌苔は口臭の原因？

人と会うときに口臭が気になることはありませんか？コロナ禍、マスクが原因で口臭が気になるようになったという方も多いようです。



口臭には、歯周病や虫歯が原因の「病的口臭」、起床後や空腹時に強まる「生理的口臭」、ニンニクやタバコなどが原因の「飲食物・嗜好品による口臭」など様々な種類があります。その中でも口臭の7～8割は舌苔（ぜったい）からの「生理的口臭」が原因とされています。

### ★舌苔とは？

舌苔とは、舌の上に薄く溜まる、苔のような白い汚れのことです。舌の表面にある舌乳頭（ぜつにゅうとう）という細かい突起の間に、食べカスや剥がれた上皮などが溜まり、細菌の住処となって舌に強く付着しています。

付着した汚れは細菌の栄養源となり、細菌が繁殖し、口臭の原因となる硫化水素やメチルメルカプタン、ジメチルサルファイドなどの強い悪臭を持つ揮発性硫黄化合物（VSC）をつくり出します。舌苔は、ストレス、免疫力の低下、胃や小腸など消化器の病気、口腔乾燥症（ドライマウス）、舌の筋力量が低下している低位舌（ていいぜつ）でも見られるため、健康の指標にもなります。

### ★口臭の原因（舌苔）を予防する3つのポイント

#### 1、専用ブラシで舌磨き

舌にこびり付いてしまった舌苔は、舌ブラシで丁寧に掃除しましょう。鏡を見ながら、専用ブラシを使い、奥から手前に向かって、軽い力で動かして清掃してください。おえっとならないよう（嘔吐反射）、舌を思い切り前に出すのがコツです。



舌は非常にデリケートな組織なので、清掃する時は力を入れすぎないようにしましょう。やり過ぎると舌の粘膜を傷つけてしまう恐れがあるので、毎朝1回で十分です。

#### 2、歯垢（プラーク）をハミガキやフロスで除去

舌苔の原因となる食べかすや歯垢（プラーク）を少なくするために、しっかりと丁寧に歯を磨きましょう。歯磨きだけでは歯垢の60%しか落ちないので、歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間や歯並びが悪い箇所は、「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」を併用しましょう。

#### 3、歯科医院でクリーニングを受ける

歯垢が固まってできたバイオフィルムや歯石は、歯磨きだけでは落とせません。プロの手でお口の中を徹底的にお掃除し、口臭の原因物質を取り除きましょう。歯周病や虫歯の予防にもなるので、3ヶ月に一度は歯科医院で口腔ケアを受けて、清潔で健康なお口を保ちましょう！



おざわ歯科医院

