

「秋の日はつるべ落とし」ということわざがあります。秋は日暮れがはやくなり、あっという間に暗くなることをさします。そのため、夕方は歩行者や自転車に気づくのが遅れ、交通事故の危険性が高くなると言われています。反射板やライトなどをつけ、自立つようにしておきましょう。

口臭の原因 ～気になる時ありませんか～

新型コロナウイルス感染症が流行し、マスクを着脱するようになり、自分の口臭・人の口臭、気になったことはありませんか？ 口臭の原因には、口の中や呼吸器系、消化器系などのトラブルが考えられますが、9割は口の中が原因とされており、みなさんの年齢では、大きく分けて2つの原因があります。
①口そのものから出る臭い②胃から出る臭い、です。原因と対策を考えていきましょう！



口から出る臭い


口の中には歯をよくみがく人でも、500種類、1000～2000億の細菌が住んでいると言われています。食べ物を消化するにあたって、無臭でいることはありませんので、少しの臭いは生理的なものです。口の中がきれいに掃除されているか、細菌を洗い流す作用もある唾液がたくさん出ているか、などにより臭いは変化します。




- むし歯を治す（むし歯の穴に食べ物がつまり、腐敗するため）
- 歯周病を治す（歯肉が腫れたり血が出たりする歯肉炎は歯周病の初期症状です）
- 歯垢や歯石をとる（1mgに約1～2億個の細菌 ※1mgは1gの1000分の1）
- 口呼吸をやめる（口が乾くと細菌が繁殖しやすいので、意識して口を閉じ、鼻呼吸を！）
- 舌を掃除する（週に1回、舌用ブラシで。掃除しすぎはだめです）
- 食べ物をよく噛んで食べる（唾液がたくさん出ます）
- ストレスをためない（ストレスがかかると唾液が減少します）



胃から出る臭い

- 3食きちんと食べる（例えば、朝ごはんを食べていない人に口臭が目立ちます）
- 食べ過ぎ、水分のとり過ぎ、遅い時間の食事は避ける（胃に負担がかかり、胃粘膜が荒れやすくなります）
- 胃痛・胃もたれ・胸やけなどの症状がよくある場合は一度内科を受診する

 臭いの原因は根元からたつのが基本ですが、早く何とかしたい！と思った時は歯みがきや、マウスウォッシュを。
もちろん、口をゆすぐだけでも効果があると思います！！

1日平均1.5リットル 天然の万能薬!? で「健口」に ☺

図書健康課(体育科) 福原 君子

ちょっとその (-_-), zzz よだれを垂らして寝ている「あなた」。。朗報ですよ!
そのよだれ、ちゃんと活用しなくっちゃもったいないです!!

「唾液」には健康をサポートする様々な効能があることを知っていますか?

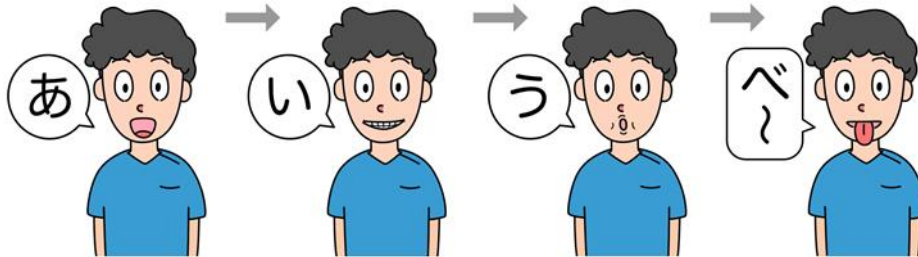
≪ 消化促進・吸収作用・抗菌作用・自浄作用・免疫作用・自律神経やストレスのバロメーター・口臭予防・虫歯や歯周病予防 などなど ≫ 中でもこの季節の変わり目に注目したいのが、抗菌作用。唾液には、抗体として働くタンパク質のひとつ【免疫グロブリンA】という免疫物質が含まれていて、病の入り口である口の中で唾液、は細菌やウイルスと戦う ≪ 健康を守る門番 ≫ の役目をしてきているからです。

そこで今回は 『唾液うるうるエクササイズ』 を2つ紹介します。

舌の筋肉(舌筋)を鍛えて唾液を増やし、驚くべき「唾液の力」を健康維持・増進・改善に活かしてください。

1 ≪ あいうべ〜体操 ≫

- ① 「あー」と口を大きく開く
 - ② 「いー」と口を横に大きく広げる
 - ③ 「うー」と口を前に突き出す
 - ④ 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす
- ① ~④を1セットとし、食事の前後に4秒程かけて10セットくらいゆっくり行う。



2 ≪ ペロ回し体操 ≫

- ① 口をしっかりと閉じ、舌の先で、外側の歯茎をなぞるように時計回りに舌を回す
 - ② 「①」の逆回り
- 舌の付け根(舌根)からゆっくり丁寧に。各10回もできたら素晴らしいです。じゅわ〜と唾液が出てきますよ。

さあ、よだれを味方につけて「健康」を維持できる身体になりましょう!