



HOSHIBA

医療法人社団星秀会

ほしば歯科医院ニュースレター

Vol.22

今年の夏も暑くなりそうですね。この時期ですらに 30 度を越える日が続き、おまけに台風の当たり年でもあるようです。こういう年は体調管理も難しくなります。適度な室温調整や食べ物にも気をつけて今年も乗り切りましょう。

さて、先月よりお知らせしている「ほしば歯科医院」の移転報告、今月も裏面にて行いますから読んでください。ちなみに、次のニュースレターは新規開業スペシャルになるかもしれません。ニュースレターの方もよろしくお願い致します。



口臭の話



歯科医院には、むし歯や歯槽膿漏（しそうのうろう）入れ歯や詰め物の不調を訴える方のほかに「口臭」を主訴に来られる方もおられます。実は、最近歯科でも注目されており、歯科大学病院の中には「口臭外来」を作るところも出てきました。たしかに、会社員であれば他人との対応は重要ですし、若い人だってカラオケなどで大声で歌いたくても口臭が気になってはなかなか出来ません。そこで、皆さんに理解しておいていただきたい口臭の基礎知識をご紹介します。



口臭の原因として大きく次の3つがあります。まずは歯槽膿漏やむし歯、さらには歯を磨いていない、唾（つ

ば）が出ないなどの「口由来」の口臭です。もう一つは、皆さんの中にもご存知の方がおられると思いますが、胃や腸などの不調によって生じる「内臓由来」の口臭。最後は、自臭症、他臭症といわれる「精神由来」の口臭です。これら3つの由来の口臭が、単独ないしは複数の発症因子となって口臭は生じているのです。しかし、はっき

りと「 が原因」として対処されていないのが現状で、実際どの因子がどれくらいの割合かは定かではありません。

私たち歯科が専門的に扱えるのは「口由来」口臭ですので、もう少し詳しく解説してみましょう。基本的には、口の中に汚れがたまり、それがいつまでも残ってしまうとそこで腐敗し、それ自体が臭い（におい）の原因になります。このような時は口の中を絶えずきれいにしておくことで予防、対処できます。

ただし、口臭が生じてから歯を磨いてすぐに治るか、というとそうではありません。ごみ置き場などでいつまでも生ごみが放置され、臭いが発生すると、ごみを除去した後もしばらく臭いが残ってしまいます。それとまったく同じです。臭いの元になったごみを除去してからケアを続けることによっていずれ臭いが減るのです。特に、歯槽膿漏がひどくなってしまった場合は歯ぐき自体から膿が出てしまうのでことは深刻です。しかし、「しっかりと歯ブラシをする」以外の解決法はありません。最近では、舌もブラッシングすることが推奨されていますので気になっている方は実践してみてください。

また、忘れてはならないのは口の中の乾燥状態との関係です。これは最近注目されているもので、多くの人の原因であるとも言われています。人間の唾は、自律神経（じりつしんけい）によって支配されています。この神経は、人間の心理状態やストレスなどを支配している神経で、コントロール室のようなものです。例えば、大舞台が迫ってきて緊張したためにのどが渴いた、などという経験はありませんか？ これがまさに自律神経と唾の関係です。

一人の人間が一日に出す唾の量は1.2~1.8リットル、一升瓶ほどの唾を出しているのです。これを口から出すのではなく、飲み込んでいるのです。この時、口の中に存在する細菌と一緒に飲み込んでいるのです。しかし、自律神経の異常などがあり、唾が出なくなってしまうと細菌の繁殖の方が多くなり、不潔な状態となってしまいます。つまり、過度の緊張やストレス、さらには生活のリズムが乱れる、ホルモンバランスが崩れる（更年期に多し）などの

状態があり、自律神経のコントロールが乱れると唾が出なくなり、口の中の細菌が繁殖して口臭の原因となるのです。

このような時は、水分補給をまめにしたり、口が渴いたときに軽くうがいをするなどをして対処していきます。

さて、「精神由来」の口臭についてはあまり皆さん聞いたことがないのではないのでしょうか。前述の自律神経とも関係するのですが、他人から「口が臭いわよ」などと言われたことがストレスになり、いつも「口が臭いのでは」という強迫観念にみまわれてしまうような時に生じます。分かりやすく言うと、口臭があるかもしれないということで軽いノイローゼ状態になり、自律神経のバランスが乱れてしま



い、かえって口臭の原因になってしまうのです。以前から言われていた原因なのですが、最近、このような人の数が多いという報告があり、大変注目を集めています。

このような時はまず、覚悟を決めて大学病院等の口臭検査を受けることが一番です。口臭の度合いを器械で測定し、客観的に自分の口臭を数値で測ってもらうのです。変に被害妄想を大きくしないことが重要です。

ちなみに、以前は「内臓由来」の口臭も多いと思われていたのですが、最近ではその頻度は少ないと報告されています。

口臭は、正しい知識を持ち、適切な対応を継続的に行うことが重要です。これも一つの生活習慣病といわれていますからおろそかにしないようにしましょう。

ほしば歯科医院 移転情報

先月からご案内していますが、《ほしば歯科医院》が移転することになりました。場所は、現在地から約100メートルほど移動した船堀街道沿いで、以前はコンビニのあったところでした。

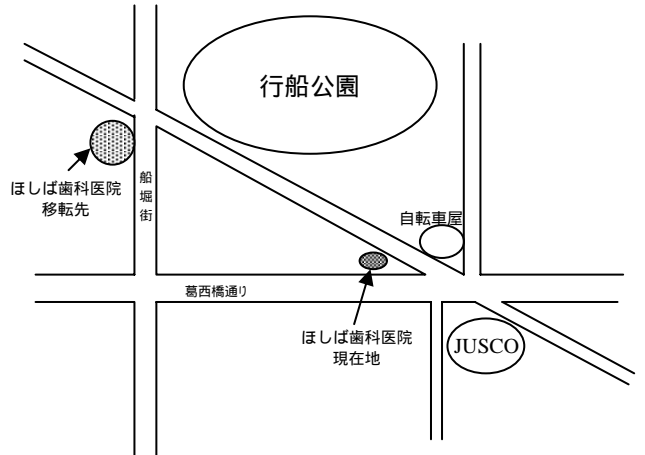
まだ、移転日は決定していませんが、お盆前後には移転できると思います。

歯科医院の移転は1日では出来ません。いったん

現在地を閉め、改めて新住所で開業という形になりますので、どうしても数日お休みをいただくこととなります。もちろんカルテや受付の関係もありますから移行的に移転することは出来ないのですが。

ご迷惑をかけると思いますがご容赦ください。また、今後ともよろしくお願い致します。

<移転先住所> 江戸川区西葛西1-13-7



ご意見はこちら

ほしば歯科医院へのご意見、ご感想、その他何でも受け付けております。どのような方法でも結構ですからお気軽におっしゃってください。

電話 03-3686-4657

ファックス 03-3877-7771 (院長直通)

e-mail hoshiba@ain.co.jp (干場)

tomogoto@ra2.so-net.ne.jp (五島)

編集後記

来月には移転します。今の地でやってきた十数年間も思い出ばかいです。新しい一歩だと思いましたが、ご指導の程を

ほしば歯科医院ニュースレター 第22号
発行日 2002年7月15日発行

〒134-0088 東京都江戸川区西葛西1-15-9
tel. 03-3686-4657 fax. 03-3877-7771
e-mail. hoshiba@ain.co.jp
発行責任者 干場貴二