



気になる口臭、原因はなに？

コロナ禍でマスク越しの会話が増え、相手の口臭が気になる機会は減りました。一方で、自分自身の口臭が気になるようになった人は多いのではないのでしょうか。適切なケアを行い、快適に過ごしましょう。

口臭の原因は5つ

口臭の9割以上が口のの中の病気で発生し、その多くは、歯周病が原因です。内科的、耳鼻科的な病気などによるものは1割以下です。

①生理的なもの

起床時や空腹時、口の中に細菌が繁殖しているときや、唾液が少なく乾燥しているときの口臭で、誰にでもある口臭です。

②飲食物によるもの

ニンニクなどを食べたあと
の口臭です。

③たばこなどの嗜好品によるもの
喫煙は口臭に加え、歯周病にかかるリスクを高めます。

④心因性のも

他人は感じていないのに、精神的ストレスなどで、自分だけに口臭があると思うケースがあります。

⑤病的なもの

むし歯や歯周病、古くなった入れ歯、合わなくなった詰め物などが原因の口臭や、鼻の病気、糖尿病や胃潰瘍などによる口臭があります。

適切なケアを！

口臭の予防には口の中を清潔にすることが一番です。毎日のケアと、歯科医院で定期的に行うケアを併用しましょう。

★自分でできるケア

○歯ブラシ、デンタルフロス、歯間ブラシなどを使う

てすみずみまで丁寧に磨く

○舌ブラシなどを使う

○義歯(入れ歯)を洗浄する

○鏡を使って異常がないか確認する

○十分な睡眠とバランスの良い食生活で規則正しい生活を送る

○よく食べ、よく話し、楽しくリラックスした状態で

毎日過ごす

○よく食べ、よく話し、楽しく

リラックスした状態で

毎日過ごす

★歯科医院でできるケア

○定期的に歯科健診を受ける

○自分にあった適切な清掃法の指導を受ける

○歯の表面の清掃や、歯石除去をしてもいい

○歯周病やむし歯は早めに治療を受ける

■問い合わせ先

一般社団法人粕屋歯科医師会
TEL 712-1764
FAX 741-9977
ホームページ
<http://www.kasuya-da.org>

地域子育て支援センター かんがるーひろば

出張ひろば

11月から出張ひろばを再開します！

日時 毎週月曜日(祝日・年末年始を除く)
午前9時30分～午後2時30分
※午前11時30分～午後0時30分は消毒のため利用不可

定員 午前・午後 各子ども10人(要予約)

場所 ふれあい交流館
(新宮町大字三代1095)

※食事などはご遠慮ください。

かんがるースタッフが見守るなか、0歳から3歳までの子どもと保護者が安心して遊べる場所です。ぜひ、ご利用ください。

詳しくは問い合わせるか、社協だより、町社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

11月の主なイベント

11月4日(水)から
予約開始します。

内容	日時など
0歳児クラブ	13日(金)午前10時30分～11時30分
1歳児クラブ	19日(木)午前10時30分～11時30分
転入ママ&新米ママのつどい	20日(金)午前10時～11時
0歳児クラブ	26日(木)午前10時30分～11時30分
ベビーマッサージ	27日(金)午前10時30分～11時30分

上記のすべてのイベントは、子ども10人程度の予約制です。

子育て中の親子がつどい、交流や情報交換をしています。一緒に「仲間の輪」づくりをしてみませんか。離乳食、トイレトレーニングといった子育ての相談も受け付けています。予約(電話)が必要です。

日時 毎週火曜日～土曜日の午前9時30分～午後3時

※祝休日、町福祉センター休館日は休み

場所 町福祉センター3階 地域子育て支援センター

※大広間を開放することがあります。

問い合わせ先 新宮町地域子育て支援センター(町福祉センター内)
☎963-0134(直)