

保健師からの健康アドバイス

あなたの息はさわやかですか？ 口臭の予防方法について

今月の担当
北檜山区
長内 京
です

毎日の生活の中で会話をするときに「口の臭いは大丈夫かな」と、気になったことはありませんか？

また、相手の口の臭いに気づいてモナガな教養をあげることができないですね。

口臭は人間関係に影響する、とてもデリケートな問題です。原因や自分でできる予防方法を知って、さわやかな息を保ちましょう。

●口臭の種類

生理的口臭
朝起きた時、口の中がネバネバして不快を感じたことはありませんか？1日の中で口臭が最も増すのは朝起きたときです。寝ている間に唾液の分泌が減り、細菌が増えてしまうのが原因です。

●食べ物による口臭

ネギ、ニンニク、ニンニクなどを食べた後の口臭は、口の中の食べかすと体内で消化吸収された臭い物質が血液中に入り、肺から吐く息として出されて、息が臭つ場合があります。アルコールも同様に、肺から吐く息としてアルコール成分が出されるため

め息が臭くなりやすいです。また、喫煙者の口臭は、主にタールやニコチンです。食べ物やアルコール・タバコなどの嗜好品による口臭は、時間の経過と共に減少するので一時的なものになります。

●病気による口臭

口臭のほとんどは、歯周病、舌に付着する白い苔状のもの（舌苔）、唾液分泌の減少、進行した虫歯、不潔な入れ歯などが原因があることが多く、口臭が気になったら、歯科医に相談することをお勧めします。また、食道や胃などの消化器系の病気や、気管支や肺などの呼吸器系の病気、鼻や喉の病気、そして糖尿病やがんなどで、口臭が増すことがあります。早めに受診することが必要です。

●自分でできる！予防方法！

口臭の原因である歯周病や舌苔の付着は、歯や口の中の汚れと関係しています。口臭予防には口の中を清潔にすることが一番大切です。毎食後のブラッシングは口臭予防だけでなく、歯周病や虫歯予防にも効果があります。小さな歯ブラシで、歯に押し付けるように小刻みに動かして歯の汚れを取りましょう。

また、歯ブラシでは汚れが取れにくい歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシを利用してしましょう。入れ歯には、入れ歯専用の歯ブラシできれいに汚れを取り除くことが大切です。

鏡で舌を観察して、白っぽい舌苔が付いていたら、舌ブラシや、やわらかい歯ブラシを使用して取り除きましょう。1日に何回も磨く必要はなく、舌苔がたまりやすい朝起きた時に舌をきれいにすると効果的です。

食事をすると口臭が増すと思われるですが、食事を摂らず空腹の状態を作ることでも口臭が増します。3回の食事と、こまめに水分摂取をすることで唾液の減少を抑えることが大切です。唾液が少なくなると、細菌が増し口臭となります。また、ストレスや緊張した時に口臭が増すこともあり、適度な休養やリラックスした気持ちで毎日を過ごすことも口臭予防には大切です。



口臭予防のポイント

- ★食事と水分摂取で唾液の減少を抑える！
- ★口臭が原因となる病気を治療する！
- ★口の内をしっかりとキレイにお掃除する！

口臭予防効果として販売されている洗口剤、歯磨き剤、サプリメントが数多くあります。また、ガムやタブレット、飴などの食品を使用している人も多いようです。これらの製品は、香料、殺菌剤、消臭剤などを含んでいます。直接口臭を防止する作用は弱く、臭いを隠す効果や精神的に安心させる効果の方が大きいと考えられます。口臭の発生原因を除去した上で、使用することが大切です。

口臭があるかどうかは自分ではわかりにくいですが、まずは、歯肉、歯間、舌を丁寧に磨き、清潔にすることが大切です。

特定健診伝言板

皆さんこんにちは！チュン介です！今回、久しぶりに健診結果でよく聞くシリーズ！お届けするよ！

今回は「痛風（高尿酸血症）」のお話だよ！

❖痛風とは？

「痛風」とは、血液中の「尿酸」が増えることにより症状が起こります。食の欧米化やアルコール摂取量が増え、中高年代のみならず20～30歳代でも増加傾向にあります。

❖原因は？

尿酸の素となるのは「プリン体」。プリン体は、腎臓で代謝されたときにできる老廃物で、本来は尿とともに排出されます。しかし、脂質・タンパク質の摂り過ぎや腎臓の機能が低下してくると、プリン体の処理がきれなくなり、尿酸が増加し結晶化が進み、痛みにつながっていきます。（尿酸値の基準値は、7.0mg/dl未満）

❖症状とは？

「風が吹いても痛い」という名前の通り、激しい関節痛が痛風の特徴（痛風発作）です。7割以上が「足の親指から起こる」と言われますが、体のあらゆる関節や腱に痛みが起きるとも言われています。痛みは数時間から数日間治りますが、そのまま放置するのはよくありません。

❖痛みさえ我慢すれば大丈夫？

高尿酸血症は腎臓を悪くさせ、糖尿病や脳梗塞、動脈硬化などの生活習慣病を合併する可能性が高いところに、その真の危険性があります。いわば痛風は、その先に臓器障害や病気が待ち構えていることを示す危険信号とも言えます。

❖予防法？

まずは食べ過ぎないこと。高脂質（揚げ物や脂身の多い肉類）や高タンパク（肉類・魚類・大豆製品）を過剰に食べるのは控え、尿酸の素となる「プリン体」を多く含む食品（肉の内臓、ちりめんじゃこ、ずるめいか、さんま等）も控えるのが大切です。

また、体内の尿酸の排泄を促すためには、水分をたっぷり摂りましょう。

アルコールに関しては、体内の尿酸の合成を進め、尿酸の体外排出を邪魔する働きがあるので、痛風予防としては重要ですが、アルコールを飲むなら、糖質やプリン体をカットした、アルコール度数の低い発泡酒などを選ぶようにしましょう。肥満の方や太り気味の方は、体重を減らしていくのも予防の1つになりますので、適度な運動も取り入れましょう。

◆担当 北檜山区 垣本利子◆

「リドル」交流情報館

～行ってみよう！～

長万部町

『あやめ公園』

「パークゴルフ場オープン！」
あやめ公園パークゴルフ場が4月20日にオープンしました！全36ホールのほか、町花である「あやめ」などの花壇が整備されており、6月下旬～7月中旬には多数の「あやめ」が咲き誇る●ブルー代（町外）/1日券●大人500円・小人300円・その他回数券もあり●用具貸出無料●お問い合わせ先/長万部町役場建設課住宅公園グループ
013777・22456

八雲町

『色鮮やかなつじが満開』

『第32回落部公園つじ祭り』

約5000本のツツジが咲き誇る落部公園を会場に、今年も落部公園つじ祭りを開催します。「市川 由紀乃」「ちははら さき」「歌謡ショウ」の他、ジャンボビンゴ大会、「すり身汁」無料サービスなど内容盛り沢山！皆さんお誘いあわせの上、是非ご来場ください。●日時/6月3日（日）10時～15時●場所/落部公園（雨天時は落部町民センター）●お問い合わせ先/落部公園つじ祭り実行委員会
013777・67022231

八雲町熊石地域

『あわびを堪能』

『第18回熊石あわびの里フェスティバル』

「あわび」がメインの食のお祭り。あわび食材の料理販売やあわびイッキ焼きコーナーなど色んな「食」が格安で味わえます。活あわびが当たるあわびもちまき・一人カールク・お楽しみ抽選会など内容盛り沢山！また、西崎緑さんによる歌謡ショウも楽しめます。●日時/5月20日（日）9時30分●場所/熊石青少年旅行村●お問い合わせ先/熊石あわびの里フェスティバル実行委員会
013998・231111

今金町

『奥美利河温泉山の家』

『4月28日オープン（予定）』

冬期間閉ざされていた「奥美利河温泉山の家」が4月28日オープン（予定）します。山中にたたずむ「山の家」。ちよとゆるめの温泉は、ゆつくりつかれる癒しの空間。自然が贅沢だと感じる瞬間です。●日帰り入浴/大人300円・小人150円・幼児無料●宿泊料/大人6240円・小人5565円●予約、お申し込み先 ●お問い合わせ先、ご予約、お申し込み先/クアラザビリカ
013777・837111

せたな町北檜山区

『第40回玉川公園水仙まつり』

ゆるやかな丘の斜面には、約30種類30万株の水仙が花開く玉川公園。そよ風に揺れる水仙たちに囲まれて、春の1日を家族や仲間と過ごしてみませんか！●日時/5月13日（日）11時～14時●内容/歌謡ショウ（ゲスト/加藤高道（元狩人・成田味恵子）、白衛隊音楽隊・檜山北高等学校吹奏楽局コンサート、郷土芸能、当りクジ入り餅まき、ロードレース大会など●問い合わせ先/せたな観光協会013777・845406

せたな町瀬棚区

『初心者・団体も大歓迎！』

『B&G海洋センター艇庫オープン』

5月1日（火）よりB&G海洋センター艇庫がオープンします。ヨットやカヌー、ウインドサーフィンなどの試乗体験など豊富なマリンスポーツ用具を用意して、皆さんをお待ちしています。初心者の方もインストラクターが指導いたしますので気軽に利用できます。（※月曜休館）●お問い合わせ先/せたな町教育委員会瀬棚教育事務所
013777・33222

せたな町大成区

『キャンプ場紹介 『大成野営場』』

貝取湖沢谷の「レクリエーションの森」と呼ばれる山と川に抱かれた自然浴のキャンプ場は、四季折々の野の花が楽しめる遊歩道、イワナ・ヤマヘ釣り場が楽しめる川や、周辺には温泉が楽しめる国民宿舎あわび山荘や多目的広場などが整備されており、盛りだくさんのアウトドアライフが楽しめます。●場所/せたな町大成区貝取湖●利用料金/高校生以上2200円、小・中学生1100円●持ち込みテント料/1～2人用（1張）200円（1張）670円/タープ（1張）500円●お問い合わせ先/せたな町大成総合支所産業建設課農林振興係
013998・455111（内線2131）