

ふれあい

発行人
医療法人 メディケア宇都宮
倉井清彦内科医院
ふれあい編集部
〒321-0932
宇都宮市平松本町326-4
TEL.028-636-1511



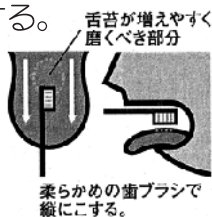
▼口臭の発生源は「歯垢」と「舌苔」!?

口臭のもとには歯垢と舌苔とよくいわれます。この「歯垢」とは食べ物のかすのことをいい、「舌苔」は、黄色や白く濁った舌の上のぬめりのことです。口臭の原因としては、大きく3つに分けて「生理的口臭」「病気が原因の口臭」「食べ物による口臭」が挙げられます。

- (1) 生理的口臭：主に空腹時や緊張している時などの唾液の分泌量が少ないことが原因で起こります。
- (2) 病気が原因の口臭：歯槽膿漏や歯肉炎など口の中のトラブルと胃腸疾患による場合が多く、肝臓や腎臓の機能低下、糖尿病が原因でも口臭が発生します。
- (3) 食べ物による口臭：食後に食べかすが歯垢として残り、腐敗発酵して起こります。

▼簡単な口臭予防策は?

- (1) 舌を磨いて口を清潔にする。
舌の表面は、柔らかく敏感な神経が集まった組織なので、毛先の柔らかい歯ブラシや固くない舌磨きブラシで舌苔を取り除きましょう。また、タオルやガーゼでやさしく拭き取るのも良いようです。
- (2) 食後のブラッシングをしっかりと！
食後には、磨き残しのないように歯磨きをしましょう。歯間ブラシを使うのも効果的です。



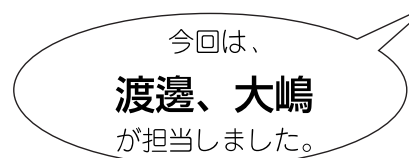
(3) 人と会う前にはお茶を飲もう。

お茶などで口の中を潤すと、それだけでも口臭が減ります。また、食後に梅干しやレモンを食べると、その中に含まれるクエン酸が食べかすの腐敗発酵を防ぎ、口臭を抑えるようです。

▼あなたの口臭はどのタイプ?

- A：朝起きた時に少し口臭を指摘される。
→誰にでもあるレベルなので心配ない。
(対策) マウスケアで予防を。寝ている間は唾液の分泌量が減り、口内細菌が作り出した臭い成分が残ってしまうため、寝る前の歯磨きを習慣にすると朝の口臭を少なくできます。
- B：口の臭いが気になり、いつも不安。
→大部分の人は自分の口臭を心配し過ぎ。
(対策) 口臭外来で精密検査を。歯科や口腔外科の専門外来で、本当に口臭があるのかどうか調べてもらいましょう。自分の口臭を病的に気にする「口臭症」の場合には、専門家によるカウンセリングが必要です。
- C：歯ぐきが腫れて、歯磨き時に出血する。
→歯周病により少なからず口臭がある。
(対策) 歯科で歯周病の治療を。早いうちに歯周病の治療をきちんと受けましょう。歯肉炎を起こす歯周病菌は、臭いの成分を作り出す働きが強く、また、血液は口の中で分解されると臭います。
- D：体調が悪く、舌が白くなり粘つく。
→舌の上の白いものは舌苔で、口臭の原因に。
(対策) 舌を磨いて舌苔を増やさない。実は、舌苔は口内細菌の固まりで、ここで臭い成分が作り出されます。体調を整えて舌苔を少なくするのが一番ですが、口臭が強い人は、週に2,3回舌を磨いて舌苔を取り除きましょう。

→舌の上の白いものは舌苔で、口臭の原因に。
(対策) 舌を磨いて舌苔を増やさない。実は、舌苔は口内細菌の固まりで、ここで臭い成分が作り出されます。体調を整えて舌苔を少なくするのが一番ですが、口臭が強い人は、週に2,3回舌を磨いて舌苔を取り除きましょう。



引用文献：1.日経ヘルス 2003 (6)

2.「事務所通信」コラム 2002 (6)

老化

③1

肺の加齢変化は日常生活にとくに支障は来さないが、緊急事態に対処しきれなくなることがある。呼吸中枢の機能低下は、熟睡できない、寝起きがすっきりしない、日中のひどい眠気といった現象を引き起こす。

職人や技術者にとって、下積みの時代はどんな職種であっても大変である。私にとっても頭の禿げる思いの—いや、本当に髪の毛が薄くなった—研究生活だったが、「そんな思いまでして、それじゃ、あなたはどんな仕事をしたの?」と問われる方もいるであろう。C型肝炎の人にしか分からないと思うが、C型肝炎ウイルスには幾つかの遺伝子型があり、私はそのうちの2a型というウイルスの全塩基配列を決定した。ノーベル賞には遥か及ばないものの(笑)、C型肝炎ウイルスの基礎的研究や肝炎治療の確立へ向けて少なからず貢献できたと自負している。でも、研究生活で私が得たものは、そのような成果だけではなかった。最初の方法で結果が出なかった場合を考え、常に次の手段を考えておく姿勢。簡単には諦めず執拗に追求する姿勢である。このことは臨床の場に移った今でも十分に生かされている。J大を去る日、私が「これからは道端の小さな草花に目を止めながら歩いていきます」と言ったら、研究室のみんなが笑っていた。まるで「今までハイウェイを超速スピードで突っ走っていた人間が、突然に何を言い出すんだ」と言わんばかりだった。あの時が、私にとって大きな人生の岐路だった。好きな研究を続けるのか、それとも臨床の道を選ぶのか? 「これからは自分のためだけに生きることはよそう」これが1週間真剣に考えたあげくの結論だった。あの時上司に付いて行っていれば、今ごろはおそらく教職に就いていたと思う。だが私は、華やかな映画スターより、観客のさまざまな反応を体で感じながら役を演じる舞台役者を選んだ。家族と共に、そして患者さんと直に接しながら歩む道を選んだのである。「肝炎撲滅」これが私のライフワークである。肝炎治療もやっと成果を上げてきた。今度は臨床の場で肝炎撲滅に向けて少しでも貢献できれば本望である。肝炎が治癒し、少しでも多くの人々が肝臓の脅威か

ら解放されることを日々願って止まない。呼吸器系は、空気から酸素を血液中に取り入れる一方で、体内で栄養素を使った結果生じた炭酸ガスを体外へ放出する役割を果たしている。呼吸器系の中心は肺だが、肺の機能は加齢とともに穏やかに低下する。このような肺の機能低下は、加齢とともに起こる肺組織自体の変化や、肺を動かす胸壁の筋肉の働きが低下することなどにより生じる。このような加齢変化のみでは日常生活に支障を来すようなことはないが、緊急事態には対処しきれないといった余裕のない状態となっている。また最近、比較的若くて太っている人などで、夜中寝ているときに何回も10秒以上呼吸が止まって睡眠が障害され、日中も眠くて体がだるく頭痛といった症状がみられる「睡眠時無呼吸症候群」という病気が問題になっているが、高齢者では、太ってもいないのに病的なレベルとされる1時間に5回以上の無呼吸を睡眠中に認める人も多いという。これには呼吸中枢の加齢変化が関係しているらしく、さらにまた、高齢になると熟睡できない、寝起きがすっきりしない、日中も眠くてしょうがないという人が多くなるが、これにも加齢にともなう呼吸中枢の機能低下が原因の一つになっているようだ。

