

朝礼用原稿 6月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」のご案内です。

【健康ニュース：「息さわやか！口臭の早期発見と予防」】

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。今年度の標語は「歯と口は 健康・元気の 源だ」です。口の中が不潔になると、歯周病を引き起こします。歯周病は、歯周病原因菌感染による炎症性疾患で、最近では、動脈硬化や糖尿病の悪化などにも関係していることがわかっています。お口の中が不潔だと、全身にも悪影響を及ぼす上に、口臭の原因にもなります。他人の口臭は気になるものですが、自分の口臭は気づかないものです。口臭をほおっておくと、人間関係にも悪影響を及ぼしかねません。口臭の90%は口の中が原因です**。次のようなことに心当たりがあるようでしたら要注意です。

<お口の中チェック！！> **

- ・歯ぐきからよく出血する。
- ・歯ぐきがよく腫れる。
- ・口の中がネバネバする。
- ・グラグラした歯がある。
- ・歯と歯の間に食べ物がよくはさまる。
- ・穴のあいた歯がある。
- ・歯の表面を舌でさわるとザラザラしている。
- ・義歯、ブリッジ、冠（金歯など）などが、入っている。
- ・舌を磨いたことがない。
- ・口の中がパサパサしている。

口臭の大きな原因は、歯周病を起こす細菌によるものです。歯垢を染め出して磨き残しをチェックしたり、舌の表面が白色、茶褐色、黒色になっていないか確認してみましょう**。ていねいな歯磨きとともに、1週間に1回、舌を専用ブラシ（タンクリーナー）などでお手入れすると、さらに効果的です*。

～口臭予防は、歯周病予防にも繋がります。

今まで以上に、ていねいな歯磨きなどを心がけましょう。～