

新入社員や新しい仲間が加わり、新年度がスタート。第一印象が大切です。今回は、「**きれいな息していますか?**」をテーマに特集しました。是非、ご覧いただき口臭を撃退してください。

目次

☆ 口臭撃退法！☆新人スタッフ紹介！☆講習会録！☆



< 口臭撃退法 教えます! >

他人の口臭って気になります。でも、自分の息はどうなのでしょう？口臭は、誰にでもあるあたりまえのもの。その原因・口臭発生の仕組みを知ることで上手にコントロールして消すことができます。

本来、自分には自分のにおいはわからないものなんですよ！自分以外のおいを第一に嗅ぎ分けて危険から逃れることがなにより大切。そのために、日ごろから人間の嗅覚は、自分のにおいに反応しないですむようになっている。つまり、「順応（嗅覚疲労）」しているので分かりにくいのです。

人間から出てくる気体からは、これまでに約200種類のおい物質が検出されています。その中でも口の中を通して出てくる悪臭の原因は、90%以上が、口の中にあるのです。口の中には、約300種類の細菌が棲んでいて歯周病菌などの嫌気性細菌は、たんぱく質を分解して揮発性硫黄化合物が作られます。これが、口臭の原因物質です。

主な物質は、硫化水素、メチルメルカプタン、ジメチルサルファイド。人の嗅覚が感じる濃度にまで増加したときに「口臭発生」が成立します。健康な人の自然な口臭は（生理的口臭）、硫化水素が主体。草津温泉の硫黄成分の強いお湯のようなにおい。歯周病の人に多い物質は、メチルメルカプタンとジメチルサルファイド。（病的口臭）魚が腐ったようなにおい。

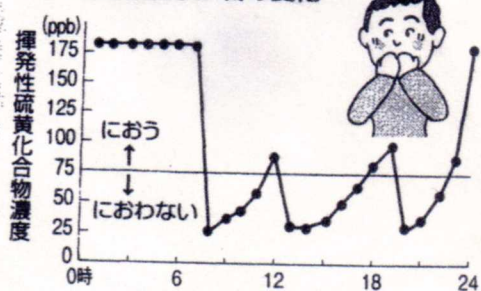
90%以上が口の中に原因があるというのと、歯周病は、大きな口臭の大きな原因になります。歯周ポケットは、細菌の培養工場みたいなもので、口臭産生菌の量を増やして口の中に供給しています。それを防ぐために歯周病治療をすれば、口臭を抑えることができます。歯周病だけを治療してもダメ！！

舌も口臭の産生工場になっているので、舌ブラシを使用して掃除も行ってください。舌ブラシで軽くかき出すようにブラッシングすればOK！

口臭を減らすには ?

- ① 口や全身の病気を治す
- ② 舌を掃除する
- ③ 歯垢・歯石を取り除く

■口臭原因物質の1日の変化



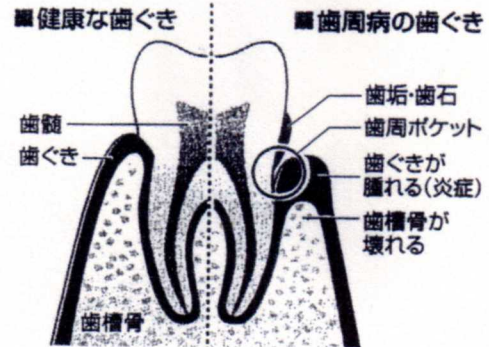
(宮崎秀夫・新潟大学教授作成)

## これ、ひょっとして「歯周病」？

- ① 歯がぐらついている
- ② 歯磨きの時出血する
- ③ 歯ぐきが赤く腫れている
- ④ 歯が長くなったように見える
- ⑤ 口がくさいといわれる
- ⑥ 糖尿病がある
- ⑦ たばこを吸う
- ⑧ 朝目覚めると、口がねばつく
- ⑨ ストレスが多いと思う
- ⑩ 硬いものがかみにくい

## 歯周病予防のポイントは？

- ① 歯と歯ぐきの境目を磨く
- ② 定期的にプロのケアを
- ③ 生活習慣を見直す



これらのうち一つでも該当していれば、歯周病になっている可能性があります。リスクは年齢とともに上がるので、年に一回程度、歯科医の検診を受けることをおすすめします。

## ☆ 結論 ☆

- ① 生理的口臭は、日ごろから歯科医院でクリーニングをして歯磨き、舌みがきなどのケアをしていけば自然に口臭はおさまります。
- ② 病的口臭は、歯周病があれば治療をして定期的にクリーニングを行いましょう。また、全身由来の病気が原因ならば、その病気の治療をしましょう。

## 今月のおすすめ

## 即効力と持続力



口臭の原因である揮発性硫黄化合物と塩化亜鉛を結合させて、においの発生を止め、新たな揮発性硫黄化合物の産生を抑えます。さらに、細菌の活動も阻害歯周病予防にも効果があります。

☆ こんな方・こんな時に、おすすめします。

今までの口臭ケアでは物足りない方  
口腔内の疾患が原因の口臭でお悩みの方  
歯周病を予防したい方 ● ニオイを抑えたいと思う時に ● お出かけ前・就寝前の習慣に ● 外出先のエチケットに

リンスタイプ (400g) 2200円  
スプレータイプ (25g) 1100円

## 新人スタッフ紹介

①名前・出身地 ②趣味・特技 ③健康法 ④自己紹介（患者さんへのメッセージ） ⑤目標

① 小池 亜沙美 （高根沢町）	① 矢口 ひとみ （高根沢町）
② 買い物	② 買い物・映画鑑賞・旅行
③ よく寝ること	③ 十分な睡眠をとること
④ 忘れっぽいところがある	④ マイペースなところがあり、変な所で几帳面です。
⑤ 早く皆さんの顔と名前を覚え、皆さんにリラックスして治療を受けてもらえるように頑張ります。	⑤ 歯科についての技術や知識いろいろなことを学んで信頼される衛生士になれるように頑張りたいと思います。

### 感謝・応援メッセージ

衛生士 西川 直美

2年間という短い間でしたが、院長をはじめスタッフのみんなには大変お世話になりました。私は、みんなと少し歳が離れていて仲良くやっていたか不安でしたが、みんなと一緒に楽しく仕事が出来たことにとっても感謝しています。これからも、良いことはどんどん取り入れて、悪いところは改善しながら安心できる・信頼できる歯科医院になれる様に、院長・スタッフみんなで頑張ってください。

衛生士 平塚 美香

3年間本当にお世話になりました。学識豊かな院長を始め、明るく元気なスタッフ、院内環境に恵まれて日々の診察に取り組めたことにとっても感謝しています。治療や定期検診を行う中での患者さんとの会話も私にとって励みとなり楽しい時間でした。至らないところも多々あり、ご迷惑をおかけしましたが皆さんと出会えて本当に良かったです。本当に今までありがとうございました。

### 講習・セミナー録

（岡崎・小池・矢口）「患者様を顧客化させる新しいアプローチ」セミナーに参加しました。（#^.^#）

院長と一緒に患者様の五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）を大切にし、エステ感覚としてメンテナンスの気持ち良さの提供し、アメニティデンティストリー（ずっと通いたくなる歯医者さん）になれるようにスタッフ一同頑張っていきたいと思います。

（佐藤・岡崎・小池・矢口）アマガイデンタルショーに参加(\*^。^\*)  
ソニックケア（音波ブラシ）の講習を聞いてきました。

超音波ブラシと電動ブラシとの違い、効率の良い使用方法など学んできました。電動ブラシで疑問や質問がありましたら、是非、質問してください。分かりやすく説明いたします。

当医院の院長は、最新の情報・技術を皆様に提供する為に、平日の診療後と休日を利用して、多数の講習会・勉強会等に参加しておりますので、紹介します。

(H20、1月～4月)

1/27	歯周病最新治療	4/3	スタディーグループ勉強会
1/31	総義歯・咬合について	4/10	感動の接客
2/3	メンテナンスの実際	4/13	臨床矯正研究会 アメニティデンティストリー
2/17	症矯正研究会参加	4/16	国立栃木病院(症例会)
2/21	宇都宮歯科医師会勉強会	4/20	パーフェクトペリオ ファイバーコアについて
3/6	解剖と咬合について	4/23	宇都宮歯科医師会勉強会
3/18	高周波治療について	4/29	非介入治療テクニック (全身バランス研究会)
3/19	国立栃木病院(症例会)		
3/27	保険点数改正講習会		

※ 5月6月も学会・講習会に参加しますので、次号で報告したいとおもいます。また、治療についての疑問・質問等ありましたら、最新情報を交えながら説明いたしますので、お気軽にご相談ください。

次号では・・・キシリトールについて・講習会録・新ドクター紹介

ホームページ <http://www16.ocn.ne.jp/~odc/>

メールアドレス [okawa@o-one.jp](mailto:okawa@o-one.jp)

TEL・FAX 028-667-7555

院長・スタッフが成長する為に参考にしたいのでご意見・ご要望またはクレームでも結構です。何か不都合なことがありましたらメールまたはTEL、FAXにて皆様の声を聞かせてください。宜しく願い申し上げます。

P. S

前回の院内新聞第2号のホームページアドレスの間違いに気づいて頂きありがとうございました。今後ともおいかわ歯科医院にご意見・ご要望がありましたら是非、患者様のお声をお聞かせ下さい。