

口臭

口臭が出やすい人の特徴

- 口や喉が乾燥している
- 歯周ポケットが深い
- 舌に苔ができる
- 唾液が少ない

これらに当てはまる人はもしかしたら口臭があるかも！？



簡単口臭チェック

- ・ガーゼで舌の上を拭きとり、時間をおいてから臭いをかぐ
- ・歯間ブラシやフロスの臭いをかぐ
- ・マスクや紙コップに息をはいてかいてみる
- ・自分の腕をなめて乾かしてみる

予防・対策

- ・口呼吸を心掛ける
- ・唾液をよく出るようにする
 - ・唾液線マッサージ
 - ・あいうべ体操
 - ・パタカラ体操など
- ・こまめに水をのむ
- ・歯周病の治療

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操カード		口と鼻は元気の入口に
あ		口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きめに、声は少しでOK!
い		●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
う		●一日30セット(3分間)を目標にスタート!
べ		●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

唾液腺マッサージ



人さし指から小指までを頬と耳たぶの間にあて、奥から円を描くように回す。



耳の下からあご先まで、あごの内側の何か所かを指先で押す。



両手の親指を揃え、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりと押し上げる。

わは歯ニュース3月号



今年も早いものでもう3月ですね！3月もまだまだインフルエンザがはやる時期です。私も3月の末にインフルにかかったことがあります。本当に辛いですね。ということで、インフルエンザの予防法とかかかってしまった時の対処法を調べてみました！

予防

- ・ ワクチン接種
- ・ 正しい手洗い
- ・ 人混みを避ける
- ・ 適度な湿度

湿度50%よりも低く、70%よりも高いとウイルスが活性化しやすい

なので 湿度は常に50～60%で保ちましょう

- ・ 十分な 睡眠

睡眠が不適切になると、ホルモンバランスが崩れ、免疫の働きもおかしくなります。そうすると風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

- ・ せきエチケット



対処法

- ・ 個室にする
- ・ 看病する人は一人だけにする
- ・ マスクを着ける
- ・ 加湿をする
- ・ こまめに換気を行う
- ・ ゴミ箱にふたをする
- ・ 免疫力を高める



マスクを着用する	
<p>マスクをきる</p>	くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。 マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。
<p>正しいマスクの着用</p>	<p>鼻と口の両方を確実に覆う → ゴムひもを耳にかける → 隙間がないよう鼻まで覆う</p>
口と鼻を覆う	すぐに捨てる
<p>ティッシュなどで口と鼻を覆う</p>	<p>鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱に</p>
周囲にかからないよう顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う	口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
周囲の人からなるべく離れる	こまめに手洗い
<p>他の人から顔をそらす</p>	<p>石けんをこまめに洗う</p>
くしゃみや咳の飛沫は、1～2メートル飛ぶと言われています。	くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。

〒500-6224 岐阜県羽島市正木町大浦79-2 診療時間 平日 9:30～13:30 15:00～18:30

Tel F a x 058-394-4662

土曜日 9:30～13:00 14:30～17:30

URL <http://www.ham.-dennto.com>

担当：虫賀