

今日も1日お元気で!

—「素敵なかからだ」作りませんか—

ヘルシーオフィス フー
代表 徳田 泰子
<http://foo-df.com>
Vol.200



口

臭

～気になる口臭と対策～

コロナ禍で長く続いたマスク生活。今春にマスク着用が個人判断となりましたが、電車内など場所によってマスク着用は続いています。しかし、猛暑によってマスクを外す人々が目立つようになってきました。そんな中、マスク着用の有無にかかわらず気になるのが口臭。今回は口臭についてお伝えしたいと思います。

★ なぜ口臭がひどくなる？

口臭は、唾液の分泌が減り口の中が乾燥することで、細菌が増殖して原因となる物質が作られるために起こります。特に起床時、空腹時、緊張時には口臭が強くなりやすく、これらは生理的口臭といい、歯磨き、食事、水分補給により唾液量が増えれば口臭は弱くなります。マスクをつける習慣により口臭が気になる方が増えたのは、口で呼吸することが多くなり口腔内が乾燥、細菌が増えやすくなったことが原因といわれています。その他、気になる口臭の原因をご紹介します。

★ 口臭の原因

▼病気によるもの

おし歯・歯槽膿漏など歯の治療中、鼻やのど・呼吸器系の病気、胃腸系の病気、糖尿病などが口臭の原因となる場合があります。病気の治療と同時に口の中を清潔に保つことも心がけましょう。義歯や入れ歯の場合は、食べ物カスが口の中に残らないよう、お手入れを行いましょう。

▼食べ物・嗜好品によるもの

ニンニク、コーヒー、酒類、タバコなどが口臭の原因になりやすいといわれています。

- ・**コーヒー**：コーヒーの微粒子が舌の表面に付着し、口臭の原因となる。また、飲み過ぎると唾液分泌が抑えられることも原因と考えられている。
- ・**タバコ**：ニコチンの作用により、唾液粘度が高くなり分泌が抑えられ、同時にタバコに含まれるタール成分が口腔内に付着して悪臭の原因になる。

▼ストレスによるもの

ストレスによって唾液分泌量が減少することで起こる。

▼心理的なもの

自分自身で口臭が強いと思い込んでいる。

★ 口臭対策

- 唾液腺を刺激して唾液分泌を促す
- 食事はよく噛んで食べる
- ガムを噛む
- 食後は食べ物のカスが残らないよう歯磨き習慣をつけ、清潔にする
- 口腔内（とくに舌の表面）の乾燥を防ぐ
- 舌ブラシを使って舌を清潔にする

舌が乾燥しているときは、傷つきやすいので口の中を湿らせてから、専用の舌ブラシを使って清潔にします。決して歯ブラシでゴシゴシしないようご注意ください。

今後もマスクを着用する機会があると思います。口腔内の乾燥を防ぎ、清潔に保つことで口臭を防ぐようにしましょう。

●●●●●●●●●●●●●●●● 新日本保険新聞で好評連載中！

豆腐と鮭のハンバーグ

ポン酢しょうゆであっさり。
和風の豆腐ハンバーグで口の中もさっぱり。



材 料 2人分

鮭ほぐし身 60 g
絹ごし豆腐 300 g
麩 4 g
油 適量

添え

青じそ 2 枚
大根おろし 大さじ 2
ミニトマト 2 個
ポン酢しょうゆ 適量

下準備

- ① 絹ごし豆腐は、キッチンペーパーで包み、ザルで水を切っておく。
- ② 麩は、おろし金でおろす。

作り方

- ① 食品用ポリ袋に絹ごし豆腐を入れ、手のひらで軽く押さえながらなめらかにする。
- ② ①に鮭のほぐし身、おろした麩を加えて揉むように混ぜ、袋から取り出して2つに分け、楕円に形を整える。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、弱火で豆腐ハンバーグを両面焼く。くずれやすいので片面ずつしっかり焼き色をつけてから返す。
- ④ ミニトマトは、熱湯に入れて湯むきトマトに、大根は皮をむいておろし、水分を切っておく。
- ⑤ 豆腐ハンバーグをお皿に盛り付け、青じそ、大根おろし、ミニトマトを添える。お好みでポン酢しょうゆをかけていただく。