

気をつけたい お口のトラブル



口臭編



自身の口臭が気になった経験 **9割**



仕事の打合せ中 **69.6%**
挨拶中 46.0%
飲み会中 41.7%

よくある 17.9%
時々ある 56.7%
1度はある 16.0%
全くない 9.4%

他人の口臭が気になったシーン



出典：口臭白書2019より



口臭の原因

口臭の大部分は口の中に原因があります。その多くは①舌苔(ぜったい)と②歯周病。限定的に全身疾患(糖尿病、尿毒症、肝硬変等)が由来の場合もあります。



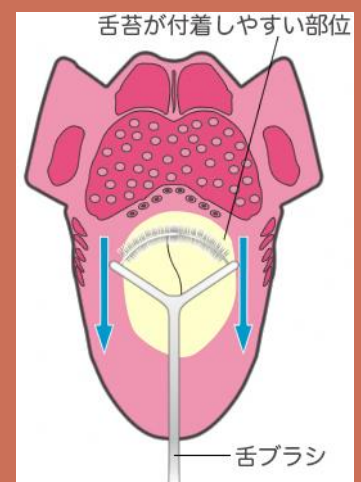
口臭の予防方法

舌苔(舌の表面につく白い苔状のもの)の除去が最も有効な口臭予防法。舌の清掃による舌苔除去の方法をご紹介します。また歯周病が原因の可能性もありますので、歯科医院での専門的な検査・治療が必要です。

1. 鏡を見ながら舌を思いきり前に突き出して、舌の後方に舌苔がついてないか確認
2. 舌ブラシを舌の奥に軽くあて、手前に引く
息を数秒止めると嘔吐反射が出にくくなります
3. 舌ブラシを水道の水でよく洗い、舌ブラシ舌の先に汚れ(舌苔)がついてこなくなるまで繰り返す

※一日の舌清掃回数は起床時の一回。それ以上行くと舌の粘膜を傷つけるおそれがあります。

参考：厚生労働省ホームページより



口臭対策にも /



成人歯科健康診査



対象者

今年度 20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳
60歳・63歳・65歳・68歳・70歳になる前橋市民

費用

500円（税込） ※生活保護受給者・中国残留邦人は無料

持ち物

- ・前橋市健診受診シール ※受診シール紛失者には再発行します
- ・健康保険被保険者証 または マイナ保険証

6月は食育月間です

「食育月間」とは食育に対する理解や取組を積極的に進める期間です。前橋市では「食は命の基本からだをつくり ところをつなぐ みんな笑顔で健康づくり」を基本理念に第4次前橋市食育推進計画を作成し、「食育」を推進しています。食べ物や食べることについて振り返ってみましょう。

共食していますか？

「共食」とは家族などがそろって食事をすることです。共食することで、コミュニケーションが取れるだけでなく、食事のマナーや栄養バランスを考えたり、食文化の継承など食育の場にもなります。



詳細はこちらから

参考：農林水産省ホームページ

食育の推進に役立つエビデンス(根拠) (1) 共食をするとどんないいことがあるの？