

## 「気になる口臭」

城里町歯科医師会

口臭が気になったこと、誰しも一度はあるのではないのでしょうか？口臭は、他の人は気づきやすいものですが、意外にも自分では気づきにくいものです。今回は、その原因と予防法をご紹介します。

口臭の主な発生要因には、寝起きや空腹時、スト

レスなど生理的な理由で発生する“生理的口臭”、口の中や体の病気に由来する“病的口臭”、ニンニクやネギなど匂いの強い食品を食べた時や喫煙により発生する“外因性口臭”、本人は口臭があると思い込んでいるけど、実際には認められない“心因性口臭”、の4つに分けられます。このうち生理的口臭や病的口臭の発生原因の約8割以上は、口の中にあると言われています。

口臭対策には、日頃から口の中を清潔に保つことが一番です。ただし、その原因や対策法はさまざまです。自分の口臭の原因を知って、それにあった対策、予防策を身につけ、日頃から気をつけておきたいものです。

### <気になる口臭の予防方法>

#### (1) 唾液は大丈夫？

唾液が少なくなると、細菌が繁殖しやすくなり、口臭の原因となります。こまめな水分補給や歯磨きなど、口の潤いを保つように心がけましょう。

#### (2) 舌苔をチェック

舌の中央に白い苔の様な物がつくことがあります。これは細菌のかたまりで、口臭の原因になります。1日1回歯ブラシや舌ブラシで舌の清掃を試みて下さい。(やり過ぎには注意。)

#### (3) 歯周病や虫歯は大丈夫？

日頃のこまめな歯磨きに加え、歯科医院できちんとした治療をして、いやな口臭を元から断ち切りましょう。

#### (4) ニンニクなどを食べた後

そのニオイ成分は、胃で消化された後、血液によって、体内をめぐり口臭となって吐き出されます。多くは時間とともに消えますが、気になる時は、洗口液や口内清涼剤などを使って口臭対策を行いましょう。

## 消防団協力事業所を募集しています

### ◆消防団協力事業所表示制度とは？

町では、地域防災力の要となる消防団員の確保及び活動環境の整備を図ることを目的として、消防団活動に協力している事業所等に対して、「消防団協力事業所」の表示証を交付しています。

#### 《消防団協力事業所認定基準》

次の①～④いずれかに該当する事業所等が対象になります。

- ①従業員が消防団員として、1人以上入団している事業所等
- ②従業員が行う消防団活動に積極的に配慮している事業所等
- ③災害時協力事業所として登録され災害時に資器材等を消防団に提供するなど協力をしている事業所等
- ④その他消防団の活動に協力することにより、地域の消防防災体制の充実強化に寄与しているなど、町長が特に優良と認める事業所等



▲消防団協力事業所表示証

### ◆消防団協力事業所として認められると…

会社のホームページ等に「消防団協力事業所」であることを掲載・公表し、事業所の社会的貢献をアピールしていただくことにより協力事業所の社会的信頼性の向上やPRにつながります。

### ◆申請方法◆

指定の申請用紙（町ホームページからダウンロード可能）に関係書類を添えて役場総務課へ提出してください。

問合せ 総務課 消防防災グループ ☎029-288-3111（内線223）