



口 臭

あなたの口臭大丈夫ですか？

★ 体調やおなかの具合も影響します

口臭改善のガムやお腹の中から臭いを消すタブレットなど、もの珍しいグッズを見かける機会が多くなりました。

友人同士の会話や仕事での会話の折に気になるのが口臭。自分ではわからないものです。昨日の夜に食べた「にんにく料理」だけが原因ではなさそうです。

食後の歯磨きもナンソソ！ 口臭だけでなく、体臭や便臭などにも影響しているのは、腸内環境が整っていないのかもしれない。

腸内の善玉菌が少ないと腸内のたんぱく質やアミノ酸が分解されてアンモニアなどの腐敗産物に変わり悪臭の原因になります。

便秘気味の方は、まず便秘を解消することが大切です。また、歯周病や生活習慣病との関係も心配されますので、ただの口臭とは思わず、からだのケアへの心配りを忘れずに。

★ 歯並びは大丈夫？

歯並びが悪い方の場合、歯磨きの際、陰になったり、重なっている歯などの磨きづらい歯を磨き残すことがあります。歯垢が蓄積し、口臭の発生源となってしまいます。歯並びの悪い人は、歯ブラシだけでなく、糸ようじや歯間ブラシを併用し、正しい歯の磨き方の指導を受けることが、口臭の予防につながります。

歯磨きは、昔のようにゴシゴシといった方法ではなく歯と歯茎の間を細かく動かしながら食べカスなどを取り除く方法を試してください。

★ 舌もきれいに！

舌の表面は、細かいつぶつぶ状のもので覆われています。そこに薄くベールのようにかぶさっている舌苔（ぜったい）という、いわゆる苔状のものがあります。

口臭の原因のひとつに過剰な舌苔の付着が言われていますが、色や状態によって注意が必要ですが、舌苔は健康のパロメーターでもありますので取り除き過ぎるのは、かえって舌苔の付着を招きます。歯磨きの際、専用の器具で軽くケアしてください。

★ 口の中の乾燥が原因……

口の中が乾燥しすぎると、唾液で殺菌することができなくなり口臭が強くなります。

- ◆ 寝起き
- ◆ 口呼吸

寝起きは、まず口の中を洗ってから食事をするようにしましょう。

★ その他、口にするものでも口臭が……

- ◆ アルコールや甘味飲料
- ◆ 喫煙
- ◆ コーヒー

口臭は、健康な他人に不快を与えます。日ごろのケアと健康管理を大切に。

新じゃがの和風サラダ



材 料 2人分

新じゃが 中 2 個
新玉ねぎ 中 1/2 個
絹さや 5 枚
木の芽 5 枚

(味噌ドレッシング)

白味噌 大さじ 1
砂糖 小さじ 1
薄口しょう油 小さじ 1
酢 大さじ 2
油 大さじ 2
ごま油 小さじ 1
塩・こしょう 少々

作り方

- ① ジャガイモは皮をむきせん切りにして、水にさらし熱湯をくぐらせて、氷水におとしペーパータオルで水気を切っておく。
- ② 玉ねぎは半月切りにし、水にさらし、ペーパータオルで水気を切っておく。
- ③ 絹さやは、せん切りにしさっと熱湯をくぐらせ、冷まして水気を切る。
- ④ 味噌ドレッシングは、白味噌、砂糖を練り、酢と油でのばし薄口しょう油で味を調える。最後にごま油を少し加える。
- ⑤ それぞれの野菜とドレッシングをあえて盛り付ける。