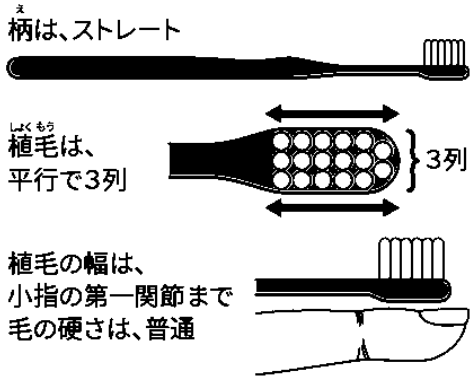
梅雨どきにかかり、雨や曇りの天気が続きやすい6月。気温も湿度も高めで、じっとり、ジメジメと蒸し暑く、体調も崩れやすい時期です。今月は天気予報をよくみて、その日・そのときに合わせて衣服を工夫しましょう。

口臭　あなたは大丈夫？

「口臭予防は歯みがきが大事！」

ニオイのもとは、口の中にいる口腔細菌が、含硫（がんりゅう）アミノ酸を分解して発生する揮発性（きはつせい）の硫化合物（りゅうかごうぶつ）です。歯のあいだに詰まった歯垢（プラーク）や歯ぐきから出るウミが悪臭のもとですから、プラークコントロールをして歯周病予防をすれば、ほとんどの口臭は予防できます。

歯ブラシの選び方



歯みがきの基本

みがこうとする歯の面に歯ブラシの毛先の部分を直角に当てて、軽い力で小刻みに動かしたとき、歯垢は最も確実に、しかも簡単に落とせます。
歯みがきは次の３つがポイント！

■プロ野球選手だったイチローさんは１日５回歯をみがいています

最近、運動と歯の関係が注目されています。運動するときには、無意識に歯をくいしばりますから、良い歯が必要です。くいしばる力がないと力が入らず、ボールは遠くに飛びません。イチローさんは、１日５回歯をみがいて歯を大切にしています。一流選手はみな、歯を大切にしています。

■口呼吸はデメリットがいっぱい

気づいたら、いつも口がちょっと開いている･･･そんな人は口呼吸がクセになっているかもしれません。

口呼吸をしていると・・・

●口の中が乾燥して唾液が減り、むし歯や歯周病になりやすくなる。口臭の原因にも。
●口のまわりの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
●ウイルスなどが体に直接入り、風邪をひきやすくなる。

→意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」に切り替えていきましょう。鼻づまりが原因の人は、耳鼻咽喉科で診てもらってくださいね。

参考資料：千葉県歯科医師会『素敵な笑顔になるために』（2020 年）厚生労働省 HP