

No. 106

こんどーせんせいの「こどもはスゴイ!」

ニオイ消し



お話しいただいたのは
近藤 嘉人 院長



「あのねえ、わたし朝起きたらお口のニオイがあるっていわれだしてイヤなんだけど、それってどうしたらいいの?」
「そうだね、もしかしたら口を開けたまま寝ているのかもしれないね。特に冬は部屋が乾燥しているから、口の中も乾きやすいんだ。唾液、つまりツバの効果が少ないから、いろんな細菌が増えて、ニオイの元も増えてしまうんだよ」

「でも、寝てるから口を閉じてついでにわれても困っちゃう」
「そう、鼻炎など治療すれば改善できる場合はそれで解決することもあるけど、そうでないことも多いね。でも、大抵は成長したら自然に口を閉じて眠ることができるようになるよ」

「いま、なんとかしたいんだけど!」
「ハハ、ゴメンね。それではニオイ消し3つの方法を説明するよ。まずは、歯みがき。歯のまわりの汚れをしっかり取ろう。それには、歯ぐきもいっしょに歯ブラシをあてるといいよ。あまり硬くない歯ブラシを使うといいね。それから、歯と歯がくっついている場所にはフロスも使うと、もっと汚れが取れるよ」

「いつもココで練習してるもんね。つめは?」
「汚れは歯のまわりだけでなく、舌にもついてるんだよ。専用の清掃器具もあるけど、歯ブラシ

でも大丈夫。ただ、あまりゴシゴシあてると舌が傷ついてしまうから、たつぷり水を吸わせた歯ブラシを、まわすように、そととなでるようにあてようね。奥まであけるとオエツとなるから、そうならないところまで、でいいよ」
「やってみる。じゃあ、3つめはなに?」
「歯みがきが終わったあとに、口をゆすぐことも効果があるんだ。お水よりもお茶のほうが消臭作用があるよ。それから、デンタルリンスを使うのもいいね」
「テレビで見ただけのことある!それって子どもも使えるの?」
「今はアルコールを含まない、味も辛くない商品が出ているから、そういうものを選ぶ前に、ただ、歯みがきする前に使う『液体ハミガキ』と、歯みがきのあとで使う『洗口剤』があるから間

違えないようにね。デンタルリンスは『洗口剤』のほうだよ。商品の裏に書いてあるから、確かめて選んでね。そうそう、『液体ハミガキ』でゆすぐだけでは歯や舌についた汚れは取れないから、こすることが大事だよ」
「な〜んだ、いちばんラクだと思っただけ。今日はこんなお話を聞いたよって、ママにいつとくね〜」



情報クリップ

待合室で絵本を楽しむ「元氣わくわくおはなし会」を今月も開きます。診療室と図書館がならんでいるペンギン通りを入ってすぐのピブリオラボでは、月替わりで特集展示を開いています。いずれもホームページでご確認ください。

医療法人 元氣が湧く
こどもの歯科

診療科目 小児歯科・矯正歯科

診療時間 ●診療時間 9:00~18:30
●昼休み 平日12:30~14:00
土日13:00~14:30
●休診 火曜・祝日(土日診療)

院長 経歴 H2 九州大学歯学部卒業 九州大学歯科矯正学講座入局
H8 日本矯正歯科学会認定医取得 小児歯科はまの勤務
H19 こどもの歯科に名称変更 院長に就任

福岡市南区大橋3-2-1 大橋プラザ2F
〈市営 大橋駐車場をご利用ください〉

☎092(551)8080

ホームページ <http://kodomonoshika.com/>

