

しあわせはこぶ クローバー通信

マスク生活で気になる?!

TEL: 023-685-8741

山形市 よしはら歯科医院

検索

口臭の原因とセルフケア

コロナ禍の生活様式のひとつとして、マスクの着用が一般的になりました。マスクをしていると息がこもって自分の口臭が気になるようになったという方が増えています。気になるこの「ニオイ」、ほとんどの場合マスクが臭うわけではなく、ご自身のお口の中から起因している可能性が考えられます。

マスク口臭の原因は?



口呼吸

マスクをしていると息苦しさから口呼吸になっていることがあります。口呼吸をすると口の中が乾燥し、唾液の量が減少します。そうするとお口の中は細菌が繁殖しやすい環境になり口臭の発生につながります。マスク内ではお口が乾燥しないよう、意識的に鼻呼吸を心掛けましょう。

いつも口呼吸になってしまう人は鼻呼吸に改善する「あいうべ体操」がおすすめです。1日30セットを目安に行いましょう。

あいうべ体操



▶口が円形に近くなるようにして、のどの奥が見えるまで大きく開きましょう。

▶前歯が見え頬の筋肉が両耳のわきに寄るくらい、横にくいっと開きます。しっかり開くと首に筋肉のすじが浮き出ます。

▶口をしっかりと閉じるための体操です。唇をとがらせて思い切り前に突き出すことで、口周りの筋肉を広く鍛えます。

▶口を大きく開け、舌を思い切り出して、顎先まで伸ばすつもりでやりません。強めにやった方が効果的です。

歯・歯周ポケット・舌



の汚れ

マスクをしていない時は気づかないけれど、マスクをすると「なんだか気になる」というような軽度の口臭の主な要因は「**歯**」「**歯周ポケット**」「**舌**」の汚れが原因と考えられます。むし歯はなくても歯垢や歯石は臭いものになります。毎日の丁寧なブラッシングと、歯科医院での定期的なクリーニングが大切です。また舌の表面にある無数の突起に食べ物のカスや細菌が溜まってもニオイを発生します。

舌の清掃も忘れずに行いましょう。舌はデリケートで傷つきやすいので、強い力でゴシゴシこするのはNG。1日1回、専用の舌ブラシで軽くなぞる程度にしましょう。

口臭対策の基本は正しいオーラルケア



口臭のほとんどはお口由来なので、オーラルケアでお口の中を清潔に保つことが大切です。

基本となる口臭対策は、なんといっても歯みがきです。食べかすや原因菌が残らないよう歯と歯の間や歯と歯ぐきの間をしっかりと丁寧にブラッシングすることを心がけましょう。

睡眠中は唾液の分泌量が減り、最も細菌が繁殖しやすい時間帯です。歯磨きの後、就寝前に洗口液を使ったうがいで、口の中の汚れをしっかりと洗い流しておくことが大切です。

お家で作ろう！ふわふわかき氷♡



お店に行かなくてもフワフワの台湾カキがお家で食べれちゃいます！

材料（2人分）

牛乳…500ml

ココナッツミルクパウダー…80g

練乳…大さじ1

練乳(トッピング用)お好みで

①牛乳を沸騰寸前まで温めます。ボウルにココナッツミルクパウダーを入れて 1の牛乳を すこしづつ 入れては混ぜて よく混ぜます。練乳も加えて混ぜます。

②かき氷機専用容器に入れて あら熱が取れたら 蓋をして 冷凍庫で冷やし固めます。

③このままでも美味しいですが 練乳をお好み量かけたら もっと美味しくなりました。お好みのフルーツソースをかけても美味しいですよ！



カムカムクッキング

やみつききゅうり



材料

キュウリ…3本 塩…小さじ1

ごま油…大さじ1~2 塩昆布…ひとつかみ

いりごま…適量



- ① きゅうりを洗ってピーラーで3本皮を剥く。斜めに5ミリくらいに切ってポリ袋に入れて塩をふって10分くらい置く。
- ② ポリ袋に水を入れ塩を洗い流す。そのまま絞る。
- ③ 袋の中にごま油、塩昆布、ごまを入れて振って混ぜる。器に出してできあがり(^^)