



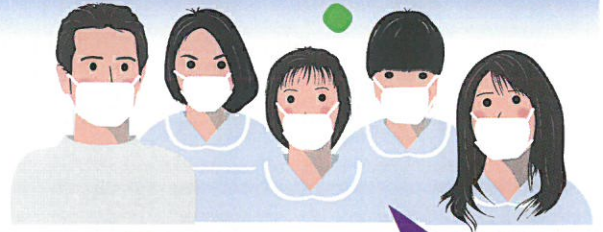
スタッフからのメッセージ

ご存知ですか？

近頃話題の糖質制限ダイエットが、口臭の原因に！

ダイエット法や健康法として定着しつつある糖質制限ですが、体内の糖質が不足すると、ケトン体という物質が発生します。ケトン体は、酸性物質のため、血液内で増え過ぎると血液が酸性に傾き、体調不良の原因に。独特の甘酸っぱい匂いが口臭や体臭となって現れることもあるのです。とはいえ、これはあくまで極端に制限した場合に起こること。白米を玄米に、食パンを全粒粉パンにするなどの、ゆるい制限であれば、問題ありません。

やりすぎは禁物！ 緩く続けて、ダイエット効果を期待しましょう。



玄米なら、血糖値の上昇もゆるやか。食物繊維たっぷり。

食物を無理に食べないでいると、だ液が減り口臭につながる場合も。要注意です！

かくかく歯科じか健康トーフ

最近のコンビニ食は、なかなか優秀。

上手に利用すれば強い味方に！

お昼時に、コンビニ食を利用する人は多いと思います。私自身も、忙しい時はコンビニでお弁当を買って済ませることが多いのですが、以前のような「不健康な」イメージはだいぶ払拭されたのではないのでしょうか。ほとんどの商品にカロリーや栄養素が書かれていますし、また、GI値（食後の血糖値を表す指数のこと）を記した低GI食品も多く、1食あたりの糖質量を抑える「ロカボ」商品も増えています。

血糖値の上昇を抑えると糖尿病の発生率も少なくなります。糖尿病になると、歯周病が進行しやすくなるので、糖質の過剰摂取は気になります。食事を上手にとり、体もお口も健康を維持したいものです。



歯の健康アップメニュー

豆腐とレンコンのドライカレー

- ① れんこん(1節)は皮をむき1cm角に切り、酢水にさらし、人参玉葱も1cm角に切ります。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、にんにく(みじん切り大さじ1/2)を入れ弱火で香りが出るまで炒め、豚ひき肉200gを加えます。塩コショウを軽く振り、①の野菜、カレー粉大さじ2、トマトジュース200ml、固形コンソメ1個を入れ、水分がなくなるまで煮込みます。
- ③ 水きりした木綿豆腐をちぎりながら入れ、潰しながら炒め、水分がなくなればOK。

ごはんは、ミネラルを補える雑穀米がおすすめ！



医療法人 OKUSA TOKUAN DENTAL CLINIC

大草徳庵歯科医院

〒538-0041 大阪市鶴見区今津北5-11-12 TEL 06-6968-3300

■診療方針 私どもは、健康は歯で決まるという理念に基づき、口腔内だけでなく、全身との関わりについても診るようにしています。多少時間をかけても、できるだけ自分の歯を保存することを目指して治療にあたっています。

■診療内容 ●一般歯科 ●小児歯科 ●インプラント ●矯正歯科 ●訪問歯科診療

■診療時間 月火水木金土日 土曜日の診療は9:00~11:00
 9:30~12:30 ○○○○○○× 受付30分前終了 火曜日・金曜日時間予約制
 14:30~19:30 ○○○○○○×× 休診：土曜日の午後・日・祝・年末年始



ホームページもご覧ください！

<https://www.okusa-dc.>

Google

大草徳庵

訪問診療のお知らせ

予約制で訪問診療を行っています。むし歯、歯周病治療はもちろん、抜歯、入れ歯の調整など歯科全般にわたっての治療が在宅で可能です。希望される方は、お気軽にご相談ください。



約80%の人が「他人の口臭が 気になる」と回答しています。

大草徳庵歯科医院 院長 大草 修

**日本人は、口臭の予防意識が
低いと、多くの外国人が指摘。**

多くの外国人が「日本人の残念なところの一つに「口臭」を挙げていることをご存知ですか？日本人は毎日入浴して体を清潔に保つ人も多く、欧米人に比べてワキガなどの体臭が少ないうちに思われていますが、口臭となると話は別。悲しいことに、日本人の口臭に気づかっていた経験を持つ外国人は非常に多いようです。

口臭は、歯と歯が重なっている場所に汚れが溜まり、溜まった汚れから臭いが発生することが主な原因です。とくに歯並びが悪いと歯ブラシが届きにくいので磨き残しをくりやすすべくなります。むし歯や歯周病など、お口のトラブルも臭いの発生につながります。日本人は欧米に比べ、歯並びの悪さに無頓着な人が多いことも要因の一つです。

マスクによる口呼吸も原因に。

江崎ブリック株式会社が2009年に行った「口臭に関するアンケート調査」によると、約80%の人が「他人の口臭が気になる」と回答しています。



**口臭が原因で約13%の人が
付き合いを敬遠。**

す。これは、汗臭、加齢臭、たばこ臭等を抜いてトップ。そして約13%の人が「口臭が原因で相手を避けるようになった人がいる」と答えています。

最近では、コロナ禍のためマスク生活が長期化していることも、口臭の悪化を招いています。マスクをしていると口呼吸になりやすくなり、唾液が減り、口内が乾燥して匂いが発生しやすくなるのです。

乳酸菌の力に注目を！

乳酸菌と聞くと、「腸内環境に効果があるもの」と思い浮かべる人も多いでしょう。近年の研究では、乳酸菌は腸内だけでなく、むし歯や歯周病にも効果を発揮することがわかっています。乳酸菌を配合した口腔ケア商品も対策の一つと考え、上手に取り入れていただきたいと考えています。

腸内フローラを整えるだけでなく、 お口の臭いにも効果を発揮する乳酸菌！！

口臭は自分ではなかなか気づかないことが多いもの。こまめに歯を磨いていても、溜まってしまおう口の中の汚れだけでなく、胃や腸の不調に原因がある場合もあります。そこでお勧めしたいのが、このタブレット。腸内環境を改善するとともに、口腔内のむし歯菌や歯周病菌の増殖を抑制し、イヤ～な臭いを抑えます。

発酵乳酸菌・酵母の口臭ケアタブレット「サワフレラクト」

タブレット1粒に8000億個の乳酸菌エキス(なんとヨーグルトの80個分相当)を配合。徹底的に臭いをケアします。食後や口臭が気になるとき、また、就寝前などに、1日3粒～5粒をお口の中で溶かしてお召上がりください。

1粒に乳酸菌が
8,000億個
ヨーグルト
約80個分



詳しくは、
気軽にお尋ねください。



乳酸菌