

気になりますか?お口の臭い

口臭について正しく理解して、口臭を予防しましょう。



口臭があるのでは?と気になったことがありますか。口臭予防は現代人のエチケットです。

【生理的口臭】

朝起きた時や、空腹、疲労、緊張したときに感じる口臭。
歯みがきやうがいなどで解消することができます。

【飲食物・嗜好品による口臭】

お酒やタバコ、ニンニクやニラなどの臭いの強い物による口臭。
一時的なもので、時間の経過とともに無くなります。

【心因性口臭】

正常な口臭の範囲なのに、口臭を気にしすぎる場合があります。

【病的口臭】

鼻やのどの病気、呼吸器系の病気、消化器系の病気、糖尿病などが原因で口臭が起こる場合がありますが、病的口臭の多くは口の中にその原因があり、歯周病、進行したむし歯、唾液の減少などがあげられます。
気になったら、まず歯科医院で相談してみましょう。

お口の臭い、測定できます!

宇都宮市歯科医師会では、口臭やむし歯・歯周病など口腔に関する無料相談会を実施しています。口臭測定も行っていますのでお気軽にお越しください。無料相談会の日程など詳細は宇都宮市歯科医師会ホームページをご覧ください。



宇都宮市歯科医師会

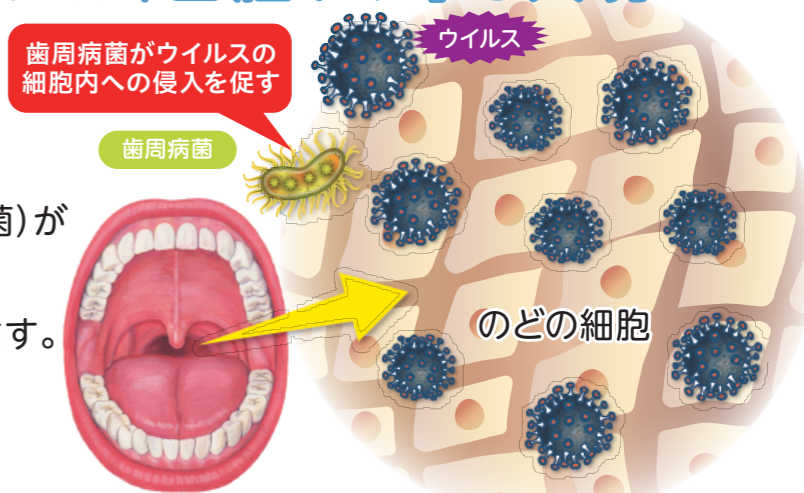
口腔の健康セルフチェックシート

お口の中、気にしてみませんか?

ウイルス感染予防には「口腔ケア」も大切!

インフルエンザなどのウイルス感染は、ウイルスが細胞内に侵入・増殖・放出を繰り返すことで病気が発症します。

口の中の細菌(歯周病菌や歯垢内の細菌)がこのサイクルを手助けして、病気が発症しやすくなる可能性があります。口腔ケアで、ウイルスの感染を予防しましょう。



健康で過ごすためには、お口の健康が不可欠です。自分のお口の状態をセルフチェックしてみましょう。

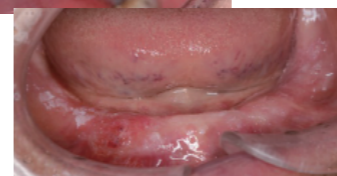


歯周病セルフチェック



- 歯ぐきが腫れることがある
- 時々、歯が浮いた感じがする
- 歯と歯の間に食べ物がよくはさまる
- 歯を磨くと出血する
- 歯がグラグラする
- 口臭が気になる

口腔がんセルフチェック



- 2週間以上治らない口内炎がある
- 白っぽいできものがある
- 赤くただれたところがある
- 触って硬いしこりがある
- 出血しやすい傷がある
- 入れ歯や差し歯が当たってできた傷が治らない

※1つでもチェックがある場合は、歯科医院への受診をお勧めします。

宇都宮市の歯科健診をご利用ください

宇都宮市では、下記の対象年齢の方に『歯科健診受診券(はがき)』をお送りしています。

【対象者】 満30、35、40、45、50、55、60、65、70歳の方

【健診内容】 歯周病、むし歯、その他口腔内検査、歯みがき指導

【料金】 1,010円

※満70歳、後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯に属する人は無料

【受診機関】 誕生日から次の誕生日の前日まで

【受診方法】

《個別健診》市が委託している歯科医院に、直接お申し込みください。

※受診できる歯科医院は「健康づくりのしおり」「市ホームページ」でご確認ください。

対象: 満30、35、40、45、50、55、60、65、70歳

《集団健診》保健センター節目健診で、がん検診等と一緒に受診できます。

対象: 満40、45、50、55、60、65歳

電話予約 ⇒ 集団健診予約センター

☎028-611-1311

ネット予約 ⇒ 「宇都宮市集団健診予約システム」で検索

