

今年は、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されています。引き続き基本的な感染症対策を心がけてください。



11月8日は「いい歯」の日

スマホの使い過ぎで口臭が発生！？



自宅や外出先でスマートフォン（以下スマホ）やタブレット端末の画面を見つめっぱなしということはありませんか？その姿勢を長時間キープすることが口臭の原因になってしまうかもしれません。



なぜ口臭の原因に？

スマホなどを使用するときは、あごを引いてうつむいた姿勢になりがちです。この姿勢になると、顎の下にある唾液腺が圧迫されて、唾液が出にくくなります。ゲームをしたり、動画を見たりしていると心身が緊張し、交感神経が働き、さらに唾液の分泌量が減少します。唾液が減り、口の中が乾燥すると、口臭の原因となる菌が繁殖しやすくなります。唾液は口の中を掃除する役割があるので、唾液が出ないと口臭はさらにきつくなります。

予防方法は？

- ・スマホなどを連続して使用するのは30分以内にする。

顎を上げたり背伸びをしたりして、かたまった顔の筋肉をほぐすと唾液の分泌を促す。

- ・口のグルグル運動をする。

口を閉じたまま舌先を口の内側に円を描くように動かす。

（右回転と左回転を12回ずつ）

- ・口呼吸の場合は、鼻呼吸を意識する。

口呼吸になると口内は乾燥して唾液の分泌量が減り、口臭の原因になる。



歯みがきをして口腔内を清潔に保つことは、感染症予防につながります。さらによく噛むことは、唾液の量を増加させ、口の乾燥を防ぎます。乾燥状態が好きなウイルスや細菌の増殖を抑えることができます。