

## 保護者さまのてびき

口腔乾燥症や口臭はなぜ起こる？

ドライマウス・お口のおいへの予防法

歯の絵本 **生活習慣でお口に潤いを**

うるおい



絵本「なに、たべたの？」は、ストーリーを通して、「ドライマウス・口臭」への理解を深めていただけるよう編集されています。  
絵本読み解きの際のポイントをまとめました。

お口の  
におい



親子で学ぶ画の絵本  
〜ここがポイント!

①

おっ、ニンニクですね、

## 「ニンニク」のにおいには「りんご」が有効ってホント？

ニンニクのにおいは厳密には口臭ではなく、消化された後に、血液に成分が取り込まれ、体内を循環することで、皮膚や汗によってにおいがします。だからニンニクを食べた後に、別の食べ物や消臭グッズでにおいを中和しても、根本的には対策したことにはなりません。

このにおいのものとなる原因成分は、りんごに含まれるポリフェノールと反応する臭わなくなるといわれています。とくにりんごの皮にはポリフェノールが多く含まれるので、皮ごといただくのは効果的です。



親子で学ぶ画の絵本  
～ここがポイント！

②

ぼくは、なまざかなを たべてきたんですよ

## 「かたい魚」は、ドライマウスには効果アリ!?

現代は、むかしにくらべてあまりかたい物を食べなくなったと言われます。  
ドライマウスが注目されてきた背景として、そうした現代の食生活があるようです。  
食べ物をよく噛んで食べることはドライマウスの予防のひとつですが、  
かたい食べ物は、より唾液の分泌を促すので、とくに有効です。

だから、ネズミたちがにおいの自慢をしていた「なまざかな」はともかくとして、  
噛めば噛むほど味が出る、うるめいわしなどの丸干しの魚や干物、するめなど、  
噛みごたえのある魚を食べる機会を増やすことは、ドライマウスには有効といえるのです。



親子で学ぶ画の絵本  
~ここがポイント!

③

なっとうね!

## ニンニクと納豆ではにおいの原因がちがうの？

納豆やキムチ、漬物といった発酵食品は食べた後、およそ1時間程度はお口や胃の中におい  
が残しやすいとされています。しかしニンニクと異なり、消化後もなおにおいの原因になることは  
少なく、こうしたにおいは食餌性口臭と言われています。

そういう意味では、市販の消臭グッズは、血液で循環することでにおいの原因になるニンニクよ  
りも、こうした食べ物にこそ有効といえます。

# ドライマウス

親子で学ぶ歯の絵本  
～ここがポイント！

④

ほんとうに、きのうから なにもたべていないのです。

## 空腹時のにおいは、 「ドライマウス」とは異なる

ネズミの「ヤセッポチ」のお口においては、  
緊張やストレスとともに、  
「何も食べていないこと」も実は原因。



空腹のときや起床したときはどうしてもお口の中が乾いているもの……。

そうした際にもお口のおいがすることがありますが、それはあくまで一時的な口臭であり、  
ドライマウスではありません。ドライマウスとは、長い期間、口の中が乾いている感覚が続く状態をいいます。

普段からだ液が出にくい体質になってしまうことがドライマウスであり、問題です。

たとえば朝食や昼食を食べない習慣のひとは注意！こうした人は単に空腹でお口が乾いてしまうだけでなく、  
だ液を出す能力が低下してしまいます。そうした生活習慣こそがドライマウスの原因です。

ですから、1日3食きちんとすることは栄養上の理由だけでなく、お口の健康にとってもメリットがあるのです。