

からだ お口の

においケア



宣言

明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



からだ

不快なにおい、気になりませんか

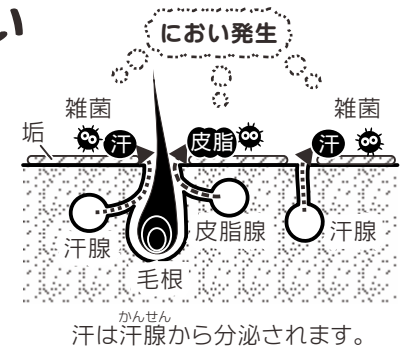


原因は？

体のおいの正体

《皮膚の雑菌》によるにおい

汗・皮脂・垢に含まれる成分が皮膚の雑菌によって分解されてにおいが発生します。



汗そのものは無臭でも、汗をかくと雑菌が繁殖しやすくなるため、においの原因となります。

《汗・皮脂の成分》によるにおい

汗の成分は体の部位によって異なり、頭皮・脇・足の裏などは独特なにおいが発生します。



食用油が古くなると酸化してにおいに変化するよう、人の皮脂も加齢により酸化して、においの成分が発生します。

また、加齢だけでなく、喫煙・飲酒・不規則な生活・過度のストレスもにおいの成分を増やす原因となります。

加齢によるにおいの成分は『ノネナール』と呼ばれています。改善するためにはノネナールの発生を抑える必要があります。

いつもと違うにおいを感じたら

糖尿病・肝臓や腎臓の病気など、健康状態によってにおいの変化することがあります。いつもと違うと感じたら早めに受診しましょう。

不快なおいに…さようなら

みちガエル!



におい予防【セルフケア】

汗のケア

汗をかいたまま放置すると雑菌が繁殖し、また汗そのものが肌に刺激を与えます。

においが発生する前に濡れタオルで拭き取り、汗の成分や雑菌・皮脂汚れをこまめに取り除く。



体のにおい対策

●ミョウバン水溶液の作り方
水 1500ml
焼ミョウバン 50g } よく溶かす
(冷蔵で約1カ月保存可)

ミョウバン水溶液を10倍に薄め、レモンの絞り汁を加えてタオルを浸し、冷蔵庫で冷やして体を拭くとさっぱりします。

ミョウバンには「制菌・制汗・収れん作用」があります。においが気になる部位にスプレーしたり、清拭に使えます。

汗をすぐに拭き取ってしまうと皮膚が乾燥して体温を下げられないため、かえって汗が止まらなくなります。皮膚が乾燥しすぎないように、清潔な濡れタオルやウェットティッシュなどで拭き取るのがコツです。

衣類・寝具

衣類は清潔なものを身につける。肌着は毎日取り替える。

汗が衣類に染み込むと雑菌が繁殖しやすくなります。汗パッドや消臭効果のある衣類も活用してみましょう。

寝具を清潔に保つ。シーツはこまめに洗濯する。

きガエル



とりカエル

胸や背中など全身の皮脂腺からにおいが発生するため、衣類全体へのスプレーがおすすめです。



におい予防【日常生活】

生活

食生活の乱れやストレス・生活習慣は汗や皮脂の成分を変化させ、においの原因になります。

タバコやお酒の量を減らす。規則正しい生活を送る。過度なストレスをためない。

掃除や洗濯・適度な運動・趣味などでストレスを解消しましょう。



汗腺の機能を高める。

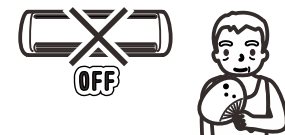
普段から汗をかく機会が少ないと汗腺の機能が低下し、においの成分を多く含む汗になってしまいます。

においを抑えるには「よい汗」をかくことも大切です。



よい汗をかく方法

●エアコンに頼りすぎない



●運動で汗をかく



●夏でも湯船に浸かる



動けない方の汗のケア

寝ている間も汗や皮脂が分泌されます。濡れタオルでこまめに拭き取りましょう。まず背中全体を温めると血行がよくなり、においや床ずれを防ぐのに効果的です。



横向きに寝て、背中に温めたタオル3~4枚を並べてラップなどで覆い、数分間温めます。

タオルにアロマオイルや酢を染み込ませると、においを抑える効果が高まります。

●おすすめのアロマオイル
朝…ローズマリー
夜…ラベンダー

におい予防【日常生活】

入浴

毎日の入浴で体を清潔にする。

においを予防するには入浴で体を洗い流すのが一番です。頭皮もよく洗いましょう。

F 皮脂や垢には皮膚を守る働きもあります。洗すぎないように気をつけましょう。

高齢の方は皮膚が薄いため、乾燥やかゆみが起こりやすく、かき傷に細菌が侵入するとにおいの原因にもなります。入浴後はクリームなどで皮膚を保湿し、乾燥を防ぎましょう。



🌀 においを防ぐ洗い方 🌀

洗剤はしっかりと泡立てて、脇の下・ひじの内側・ひざ裏・足の指の間など、汗がたまりやすい部分を入念に洗います。洗剤が皮膚に残っていると、かえってにおいの原因となるので、すすぎは丁寧に。

食事

ビタミンC・E・ポリフェノールなどの「抗酸化物質」を含む食品や腸内環境を整える食品、アルカリ性の食品を摂る。動物性のタンパク質・脂肪を摂りすぎない。

ノネナールの発生を抑える効果もあります。

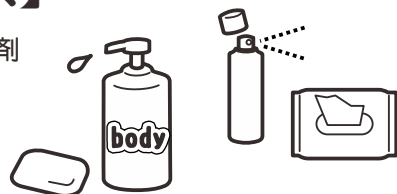
🌀 においを防ぐ食品 🌀

パセリ・ブロッコリー・りんご・レモン・きのこ類・梅干し・わかめ・昆布など

動物性脂肪はノネナールなどのにおい成分を増加させます。

【からだのにおい対策グッズ】

- ◆においを防ぐボディソープ・せっけん・入浴剤
- ◆デオドラント剤・制汗剤・体拭きシート
- ◆汗とりパッド
- ◆消臭効果がある繊維のシーツや衣類
- ◆においを防ぐ衣類洗剤



お口

においの元は『口臭』かもしれません

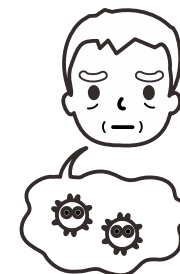


原因は？

口臭は口の中のトラブル

《口の中の細菌》によるにおい

口の中の細菌が糖を分解する時に、においが発生し、不十分な口腔ケアや唾液の分泌の低下、口の中の乾燥などで、においは強くなります。さらに歯周病で膿や出血があると悪臭になります。



他に、口の中や呼吸器の病気が原因で口臭が発生していることもあります。

異常がある時は早めに医師に相談しましょう。

..... 🌀 口の中の細菌が増えるワケ 🌀

唾液が 少ない

加齢による唾液の分泌の低下や口呼吸などで口の中が乾燥すると、細菌を洗い流すことができなくなります。

降圧剤や利尿剤などの薬の副作用で、唾液の分泌が抑えられて細菌が増加することがあります。

お手入れ 不足

歯みがきが充分にできていないと、食べかすが歯垢になり細菌が増えてしまいます。

入れ歯や差し歯は細菌や歯垢が付着しやすい素材です。きちんとお手入れしていないとすぐに細菌が増加します。



特に高齢の方は口の中の細菌が増えやすいため注意が必要です。

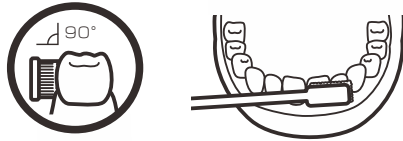
不快なおいに…さようなら

におい予防【セルフケア】

歯みがき

歯みがきはお口のケアの基本。きちんとみがいていないと細菌が増えてにおいが発生します。

毎食後、歯をすみずみまできれいにみがく。



歯間ブラシやフロスなども活用し、歯垢を取り除く。



●歯垢とは
プラークとも呼ばれ、歯や歯の周りについた細菌のかたまりです。

歯みがきのしかた

歯ブラシは90度の角度で歯に軽くあて、小刻みに動かして歯垢を取り除きます。力強くみがくと歯や歯ぐきを傷めやすいので、力の入れすぎには気をつけましょう。

☞毛先が開いてしまった歯ブラシではすみずみまで汚れを落とせないため、新しいものに取り替えましょう。



歯周病の場合「歯周ポケット」に入り込んだ歯垢は除去しにくく、においの原因になります。



【お口のにおい対策グッズ】

口臭を防ぐ消臭剤には、いろいろなタイプがあります。重曹水もおい対策に使えます。

●うがい用 重曹水の作り方
水 250ml }よく溶かす
重曹 小さじ1/2 }
(薬用または食用の重曹)

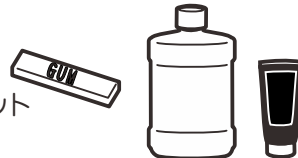
☞口臭予防に、就寝前や起床後のうがいが効果的です。

効能

- ◆においの元になる細菌などを殺菌する
- ◆においを分解して消臭する
- ◆香料でカムフラージュするなど

形状

- ◆洗口液
- ◆口臭スプレー
- ◆歯みがき剤
- ◆ガム・飴・タブレット
- ◆錠剤



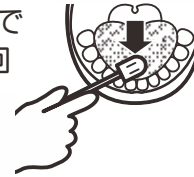
⑥

におい予防【口腔ケア】

舌

舌の表面に「舌苔^{ぜったい}」がたまると、においの原因となることがあります。口腔機能が低下しているなど、舌苔がたまりやすい人は舌を清潔に保つと口臭の改善に効果があります。

歯みがきをする時に舌ブラシ(クリーナー)やガーゼなどでやさしく舌の汚れを3~4回かき出して、よく洗い流す。



始めから奥まで入れず、手前から徐々に移動する。舌と接する上あごにも汚れが付きやすいので、上あごの汚れもやさしくこすり落とす。

●舌苔とは
食べ物のかすや汚れが舌にこびりついてかたまり、白い苔が生えたように見える状態です。



一度に全てをきれいにならせず、毎日のケアを続けることが大切です。

入れ歯

食事のたびに入れ歯を外して汚れをしっかりと落とす習慣をつける。



汚れが残らないように流水で洗いながら裏側のすみずみまでよくみがく。週1~2回は入れ歯専用の洗浄剤を使う。

☞歯みがき剤は入れ歯を傷つけてしまうことがあるため使用せず、水とブラシで洗浄しましょう。

落としても割れないよう、水を入れた洗面器を下に置きましょう。



口腔機能が低下している方のケア

☞口腔リハビリ・唾液腺マッサージ・口腔内ストレッチなどで唾液の分泌を促しましょう。

●唾液腺マッサージ



円を描くように10回まわす

耳下からあご先のほうへ10~20回くらい押す

⑦