

お客さま

いつも岡山ガスをご愛顧いただきありがとうございます。

7月も後半に入りました。いよいよ夏本番ですね。暑さに気を付けながら、健やかに夏を楽しみましょう。

今号では、**舌みがきによる口臭予防**についてピックアップ！後半にはOGポイントがゲットできる「**ガラボンくじ**」もありますよ。

INDEX

▼特集（7月号後編）

(1)舌みがきで息スッキリ。口臭予防のコツ

▼お知らせ

(2)オープンイノベーションプロジェクト

▼お楽しみ

(3)ガラボンくじ



(1) 舌みがきで息スッキリ。口臭予防のコツ

マスク生活が続く中、「自分の口臭が気になる...」という人は多いのではないのでしょうか。実はその原因のひとつは「舌」に関係しています。

今号もライオンのオーラルマイスター・深澤 哲さんに、舌みがきの重要性和ポイントを教えてくださいました！



そもそも口臭はどこから発生する？

マスクをしていると、自分の息の匂いが気になることがありますよね。実はこの**口臭の発生源は、口からが8割以上で、それ以外は肺から**といわれています。また、口臭は次の3つに分けられます。

・外因性口臭

ニンニクなどの食べ物や飲酒、喫煙などが原因で発生。

・病的口臭

歯周病や進行したむし歯など口の中の病気や、扁桃炎や蓄膿症といった喉や鼻の病気が由来。糖尿病や肝臓病が影響することもある。

・生理的口臭

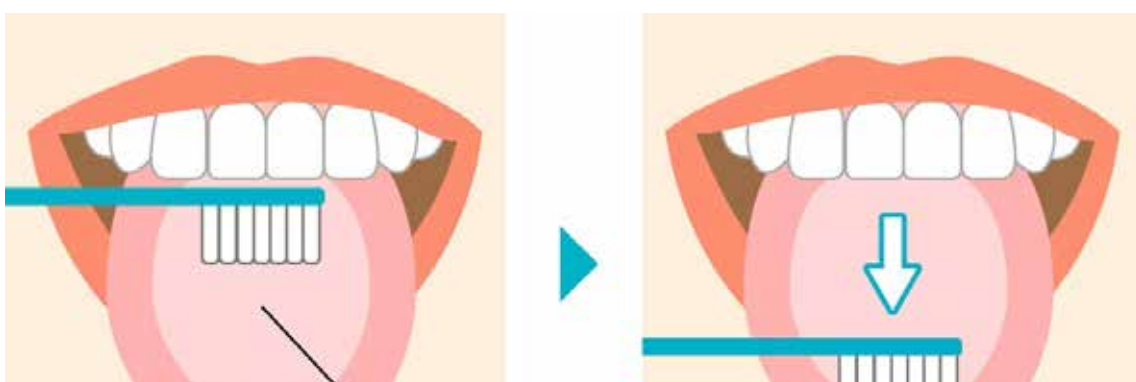
歯垢や舌苔（ぜったい）、口の中の汚れから発生。

中でも**生理的口臭の主な原因は、口の中の細菌**です。食べかすや口の中のはがれた粘膜などに含まれるタンパク質を、歯垢や舌苔（ぜったい）、唾液などに含まれる細菌が分解してニオイ物質をつくり出すことによって口臭が発生するので。

口臭を予防するにはその原因である歯垢や舌苔を取り除くことが大切。前編でも紹介したように、歯垢は日々の歯みがきで除去しますが、**舌の表面に付いた白い苔のように見える舌苔を除去するには「舌みがき」が効果的**です。

正しい舌みがきの方法&コツ

舌を清掃して舌苔を取り除くには、舌ブラシや歯ブラシを舌苔が付着している部分に軽くあて、奥から手前に向かって、ゆっくり動かして清掃してください。



この時「おえっ」とならないように、舌を思い切り前に出すのがコツです。ただし、舌は非常にデリケートな組織なので、力を入れすぎないこと、清掃しすぎないことも重要。**1日1回を目安**に舌の汚れが気になるときに清掃してください。



マスクをしていると、鼻呼吸がしづらいため、無意識のうちに口呼吸になっていることが多いです。**口呼吸により口の中が乾燥すると、一層、舌苔もつきやすくなるもの**。正しい歯みがきと舌みがきを心がけて、お口の健康を見直しましょう。

季刊誌『あすばらがす』夏号では「**災害時のオーラルケア**」についてご紹介しています。前編でご紹介した正しい歯みがきのコツと、今回の舌みがきに取り組むとともに、災害時の対策についても備えておけると安心ですね。

→「あすばらがす」夏号

<取材協力>

ライオン株式会社

オーラルケアマイスター・深澤 哲さん

ライオンが提供する生活情報Lidea <https://lidea.today/>

(2) オープンイノベーションプロジェクト

続いて「オープンイノベーションプロジェクト」のお知らせです。

岡山ガスでは、地域経済の活性化や雇用創出、及びSDGsの推進への取り組みとして、「岡山ガス オープンイノベーションプロジェクト」を立ち上げました。

岡山ガスとやりたいこと・やってほしいことなどを募集している部門もありますので、どなたさまもお気軽にご参加ください！

募集締切は8月31日（水）です。

オープンイノベーションプロジェクト

未来を開け。

ビジネスプラン
コンテスト
2022

募集期間
2022.5.1 Sun ~ 8.31 Wed



→ 詳しくはこちら

(3) ガラボンくじ

「ガラボンくじ」を、期間内に**“1回”**チャレンジできます。ぜひ、下記ボタンよりチャレンジしてみてください。

■特典（OGポイント）

1等（100pt）：5名さま

2等（10pt）：20名さま

3等（1pt）：1等・2等以外の参加者全員

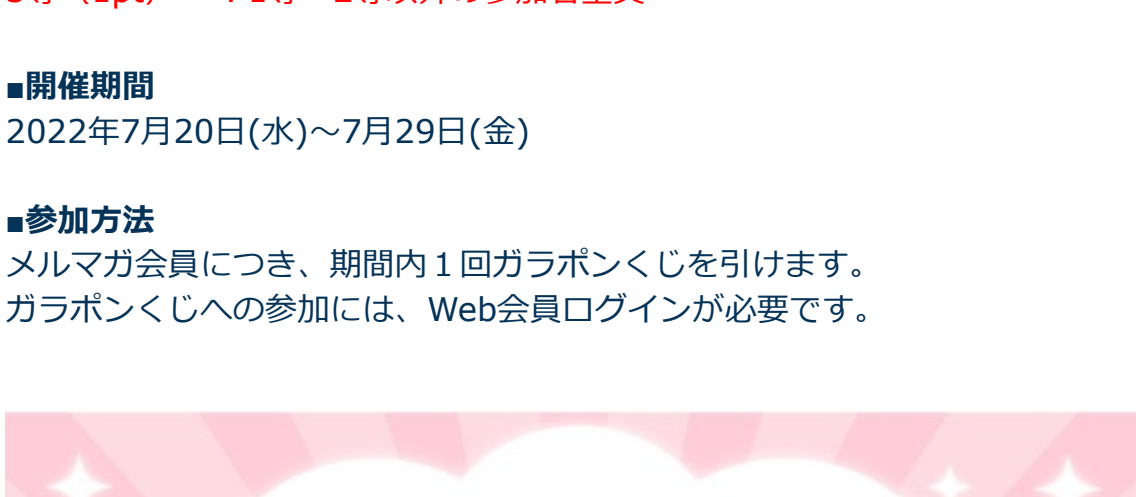
■開催期間

2022年7月20日(水)～7月29日(金)

■参加方法

メルマガ会員につき、期間内1回ガラボンくじを引けます。

ガラボンくじへの参加には、Web会員ログインが必要です。



→ チャレンジする

※このメールマガジンは送信専用アドレスからお送りしています。ご返信いただいてもお答えできませんのでご了承ください。

※このメールマガジンにお心当たりがない場合は、お手数ですが、本メールを削除していただきますようお願いいたします。

※配信停止は[こちら](#)から。

（配信停止手続きには、1週間程度かかる場合があります。）

発信元 岡山ガス株式会社営業計画グループ

岡山市中区桜橋2-1-1

086-272-3111

※お問い合わせは、岡山ガスホームページから

岡山ガスHP（お問い合わせ）