

## お口の臭い、気になりませんか？

～口臭を防ぐ方法を知ろう！～

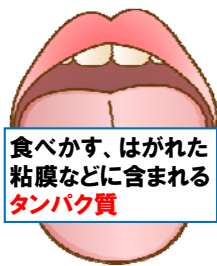
## 口臭とは？

「呼吸や会話をした時に口から出てくる息が  
他人にとって不快に感じられるもの」

自分の口臭にはなかなか気づきにくいものです。  
口臭の原因や予防法を知り、爽やかな息を保ちましょう。



## 口の中の細菌が、口臭の原因となります！



分解

しこう ぜったい  
歯垢や舌苔  
唾液中の細菌

口臭の  
発生

食べかす、はがれた  
粘膜などに含まれる  
タンパク質

## 口臭の種類

### 生理的口臭

- ぜったい  
舌苔が付着している時  
(舌につく白いコケのようなもの)
- 汚れた入れ歯
- 唾液が減少した時

### 病的口臭

- 歯周病や進行したむし歯がある場合
- 耳鼻科的な疾患、呼吸器的な問題、内科的問題など



まず、治療をしましょう！！

唾液が減ると、細菌が繁殖するため  
口臭につながる場合があります。

唾液が減少する時とは

- 起床時
- 空腹時
- 疲労時
- 緊張時
- 加齢
- 生理、妊娠などホルモンバランスの変化
- など

## 口臭の予防法①

### 唾液を出しましょう！

口臭のガスを出す細菌は、酸素が少ない環境を好む「嫌気性菌」です。酸素が少ない環境とは、口が湿いたり、唾液がネバネバしています。

酸素が多いサラサラの唾液を目指しましょう！

## サラサラ唾液をたくさん出すには・・・

・規則正しい生活を送る  
自立神経を整える

・よく噛んで食事をする  
噛むことで唾液腺が刺激される

・水分を摂取する  
(カフェインを含まないもの: 緑茶、コーヒーなどは×)



## 口臭の予防法②



毎食後の歯磨き  
⇒ 歯周病  
むし歯の予防

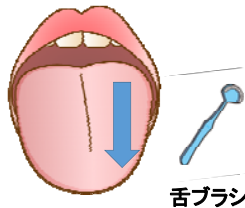


入れ歯を清潔に保つ

## 口臭の予防法③

ぜったい  
舌苔(舌の表面につく白いコケのようなもの)の細菌が口臭の原因となる場合があります。舌苔が多量にあるときは舌のケアをしましょう！

- ・舌を出して、奥から手前に磨く
- ・一日一回行い、少しずつ取り除く
- ・歯磨剤はつけない



## さいごに

口臭を防ぐためには、口の中を清潔に保ち、唾液が多く出る生活をこころがけることが大切です。



具体的な歯磨きや舌のケアの方法については、歯科医師や歯科衛生士にご相談下さい！

参考文献:「口臭予防製品専門アルファネット」「セルフケアの処方箋」