

口臭

★口臭って？

口から吐き出される息とともに出てくる嫌な臭い、これが口臭です。

★口臭の原因★

- ・生理的口臭→朝起きた時に感じるにおい
- ・食べ物による口臭→ニンニク、ニラなどの臭いの強い物を食べたときに発生
- ・病的な口臭→疾患による口臭 歯周病 虫歯
- ・嗜好品による口臭→ タバコ お酒



口臭チェック

- 1、歯ぐきが腫れて赤くなっている
- 2、歯と歯の間に食べものが詰まる
- 3、グラグラゆれている歯がある
- 4、口が渴くことがある
- 5、口の中がネバネバしている
- 6、タバコを吸う
- 7、歯磨きをすると血がでる
- 8、食事が不規則だったり、偏った食生活をしている
- 9、実は歯磨きをしていない
- 10、口内炎がよくできる

上記の項目で3つ以上当てはまる人は口臭があるかもしれません

★ 口臭の対策★

◎正しい食生活を心がける

唾液の分泌量が低下することでも口臭が発生します。
毎日しっかりよく噛んで食べることで、唾液の分泌を促すことができるのでよく噛んで食べるように心がけましょう。

◎定期的に歯医者さんへ行こう

定期的に歯医者さんへ行くことで、口臭の対策や虫歯予防、歯周病の早期発見、早期治療ができるので、定期健診をすることをおすすめします。

◎正しい歯磨きと舌磨きでお口の中を常に清潔にしましょう



マウスウォッシュ



舌フラシ



正しいブラッシング

