

口臭対策

～正しいケアで息スッキリ！～

6月は「歯と口の健康週間」です♪

口臭の約80～90%はお口の中に原因があるとされており、日々のケアで改善が期待できます。ビジネスシーンにおいても、口元の清潔感は印象を左右する大切な要素です。

今回は、口臭予防のポイントをご紹介します。

あなたの口臭リスクをチェック (財団法人8020推進財団より)

- 1日1回しか歯を磨かない
- 舌が白っぽい
- 歯石を1年以上とっていない
- 口が渇くことが多い
- 歯に食べ物がはさまる
- たばこを吸っている
- 口の中がネバネバしている
- 緊張しやすい
- 歯ぐきから血や膿が出ることがある
- ストレスが多い
- 進行したむし歯がある
- 睡眠不足である

この項目の中に該当するものがあれば注意が必要です！

他にも「紙コップなどに息を吹き込み、そのにおいをかぐ」ことも口臭の有無を知る手がかりになります。



自分の臭いは自分では気づけない💧

においは、鼻にある嗅細胞がキャッチしたにおい物質の情報が、脳に伝わることで感じられます。しかし、同じにおいを長時間かいていると、それに慣れてしまう**順応反応**が起こります。そのため、自分の口臭には、なかなか気づけないのです。

口臭の種類は大きく **3** っ

① 生理的口臭 (セルフケアで対策)

起床直後の口臭が最も強い！食事や歯磨きで口の中の細菌が減少し、刺激によって唾液量が増加すると口臭は弱くなる。

② 飲食物・嗜好品による口臭 (一時的なもの)

ネギ、ニラ、アルコールやたばこなどが原因。時間の経過とともに減少する。



③ 病的口臭 (治療が必要)

原因の約90%は、歯周病や多量の舌苔 (ぜったい) 付着、唾液分泌など。

口臭予防対策は…

『口の中を清潔にすることが一番大切』

自分で毎日、口の中を綺麗に清掃する『セルフケア』と、歯科医師、歯科衛生士から正しい清掃方法について助言や指導を受けたり、必要な歯科治療を受けること『プロフェッショナルケア』が大切です。

セルフケア

- ①歯ブラシや歯間清掃用具を使ってすみずみまで丁寧に磨く
- ②舌ブラシなどで舌苔を除去する
- ③十分な睡眠とバランスの良い食生活を心がける
- ④口臭のセルフチェックをする

プロフェッショナルケア

- ①定期的に歯科検診を受ける
- ②口腔内の状態にあった適切な口腔清掃の指導を受ける
- ③専門的歯面清掃や歯石除去をする
- ④歯周病やむし歯は早めに治療する

正しいケアができていますか？

舌の掃除

鏡に向かって舌を出してみると、白色や淡黄色の苔のようなものがついていたことはありませんか。これは舌苔（ぜったい）といい、これが口臭の原因物質である揮発性硫黄化合物を発生させます。舌苔はうがいで取り除くことはできません！

Point ①
1日1回
起床直後に



Point ②
歯磨きの前に



Point ③
舌ブラシや
柔らかい歯ブラシを
水に濡らして



Point ④
舌をできるだけ
前に出して
奥から手前に軽い力で



歯間の掃除

歯ブラシだけでなく、フロスや歯間ブラシを使って歯と歯の間の歯垢も除去しましょう！

フロスの正しい使い方

- ① 40~50cm切り取り中指に巻つける
- ② 3cm程度の間をあけて、親指と人差し指で持つ
- ③ のこぎりを引くように歯ぐきの中に入れる
- ④ 歯に沿わせながら左右・上下に動かす（C字型掃除）
- ⑤ 無理に押し込まず、丁寧に操作することがポイント

