

# 口臭の予防

口臭には、さまざまな原因が！

「歯の健康教室」は、スマートフォンでもご覧いただけます。



口臭は、個人差はありますが、誰もが少なからず持っているもので、

- 特定の原因がない生理的なもの
- 重度のむし歯・歯周病など、口の中に原因があるもの
- 耳鼻咽喉・呼吸器・消化器系その他の身体的な病気が原因のもの
- 実際には臭わないのに不安に感じてしまう自臭症
- タバコ・コーヒー・ニンニクなど食べたものによるもの

など、さまざまな種類があります。

特徴としては、空腹時・起床時・緊張時など、唾液が少なくなると発生しやすく、もちろん口の中が不衛生だと、より強くなるといわれています。

## 口臭が心配な時の対処法

### [1] うがいをする

水だけで十分です。マウスウォッシュを使用する場合には、使い過ぎに注意しましょう！

### [2] 水分を補給する

口の中が乾燥すると口臭が強くなりますので、水などで口の中を潤すことが必要です。また、お茶に含まれるカテキンには消臭効果があります。

### [3] キシリトールガムやタブレットを食べる

物を噛んだり、口の中にもものが入ると、それが刺激となって唾液の量が増えるので効果的です。

### [4] 舌ブラシ・軟らかい歯ブラシで舌を清掃する

舌苔（ぜったい）という、舌に付着しているコケをやさしく落とします。

### [5] むし歯・歯周病を予防・治療する

口臭の原因の約 90%が、口の中にあるといわれていますので、口臭が気になる方や、口臭を指摘されたことがある方は、歯磨きの方法を考えてみたり、むし歯や歯周病を疑うことも必要かもしれません。一度、歯科医院でご相談されることをお勧めします。

