

新型コロナウイルスの予防のため、マスクをすることが日常になっておりますが、自分の口臭が気になることはありませんか？ 問題のない臭いと病気が疑われる臭いとがあります。臭いの原因を知り、気になる口臭を止めましょう！

## まずはセルフチェック！ 当てはまるものはありますか？

- 歯石を定期的にとっていない。
- 朝起きると口の中がネバネバする。
- 舌に舌苔がついていて白っぽい。
- 口の中が乾いてパサパサする。
- ストレスが多い生活をしている。
- 歯に食べ物が挟まるようになった。
- 歯磨きをすると歯ぐきから血が出る。
- 未治療の進行したむし歯がある
- タバコを吸っている。
- 睡眠不足だ。

## 口臭には2種類あります。

### 【一時的】

**生理的なもの**  
健康な人にも存在するにおい。  
1日のうちで増減する。

**食べ物などによるもの**  
食べたものの成分が一時的に  
口、あるいは肺からにおう。

### 【持続的】

**お口の病気によるもの**  
歯周病やむし歯になった歯、舌の汚れ  
や磨き残した歯垢がにおうことも。

**からだの病気によるもの**  
糖尿病や肝臓、腎臓、胃の病気や、副鼻腔  
炎や扁桃腺炎、中咽頭のがんなどが原因。

その他に精神的なものによる口臭も考えられます。問題となる口臭がないのに、自分には口臭があると思ってしまう自臭症や、ある種のノイローゼによって発生している口臭があげられます。どちらも自律神経の乱れが原因でおこります。

## 臭いの正体は細菌の出す「ガス」



- ◆ 唾液が減少すると細菌が増加して口臭も強まる
- ◆ 舌の表面の微細なひだに、老廃物や細菌が溜まったものが舌苔。口臭の大きな原因のひとつ

## 解決策は・・・

- ① **歯周病とむし歯の治療と予防** 歯科医院で歯周病とむし歯のチェックをして、治療はもちろんですが将来のためにも予防が大事です。
- ② **舌の清掃** 舌ブラシを使って力を入れず、舌をなぞるように奥から手前に動かす。磨きすぎに注意しましょう。
- ③ **唾液を出す** 唾液腺マッサージ&舌体操がおすすめです。



「おすすめの舌ケア商品」

大粒のタブレットで舌苔を溶かして除去

www.kumagai-dental.jp

口臭は自覚しませんが、気になる時は舌苔が白く、舌が乾く、歯磨きをした後、口の中がネバネバする。	舌ブラシは④の入れ方、舌苔が落ち、口臭が軽減する。	舌タブレットのふたつ、おいしいです！	舌体操で口臭予防、小顔を目指したい M.Y	口臭気になりすぎたので、唾液腺マッサージも有効です。	歯のクリーニングも大切ですが、舌ケアも大切です。	毎日マスク生活、舌体操したいです。	舌タブレットがおいしいです！舌苔が落ち、口臭が軽減する。H.N	ソニックアのタンブクリーナーが、今お気に入りです。M
---	---------------------------	--------------------	-----------------------	----------------------------	--------------------------	-------------------	---------------------------------	----------------------------

④