



について

① 口臭の原因

ニオイなど食物によるもの、胃腸など内臓疾患からくるもの、さまざまな要因が考えられますが、ほとんどはお口の中のトラブルです。中でも多いのが歯周病です。お口の中には他にも悪臭を放つ細菌が沢山います。実は肛門と同じくらい細菌が沢山います。



② 口臭が強くなる時

口臭はいつも同じなわけではありません

- 朝起きる時
 - のどが乾いた時
 - 寝ている時
 - お口が乾いている時
 - お腹が空いた時
 - 過度のストレスがかかっている時
 - お口の衛生状態が不良の時
- など口臭が強くなる時があります

③ やってみよう！ 口臭チェック！

・ハブラシを使った口臭チェック

ハブラシの毛先を、歯と歯の間、もしくは歯とハブリキの間に差し込み、ニオイを嗅いでみる。

・指で口臭チェック

自分の指で、奥歯の歯とハブリキの間、又は舌の奥の方をなでる。指をお口から出し、2~3秒経ってからニオイを嗅いでみる

・コップで口臭チェック

きれいなコップに自分の息をふき込み溜まった空気のニオイを嗅いでみる

又は勇氣を出して信頼できる人にきいてみる!!

④ 口臭予防

口臭の原因となる菌の繁殖を、抑えるにはそれらの餌になる、食べカス、歯垢を取り除くことが重要でハブラシ + 歯間ブラシ又はフlossも併用してきましょう。又舌の汚れも口臭を発生することがあります。

舌ブラシ又は軟らかいハブラシでやさしく磨いてみて下さい。お口も息もきれいだとうれしいですね。