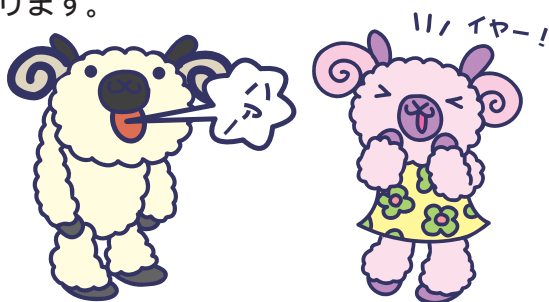


口臭は予防できる!



口臭とは

臭いの感覚は特殊なもので、自分自身の口臭は自分ではなかなか気がつかないものです。呼吸や会話で吐き出した息が、他人の鼻で不快に感じられたならば口臭となります。



口臭の原因

口臭の原因の約90%は、口腔内にあるといわれ、さまざまな細菌が繁殖して引き起こされると考えられています。むし歯や歯周病など口の中の病気や、その原因でもある細菌の塊（歯垢）は、口臭の代表的な原因です。丁寧にブラッシングをして口の中を清潔にしてください。口の中を不潔にしておくと、舌の上に苔のようなものが溜まり（舌苔）これも口臭の大きな原因になります。

また、唾液には細菌の繁殖を抑える自浄作用があります。従って唾液の分泌量が少なくなると、口臭が発生しやすくなります。（緊張時やストレスなども、唾液の分泌量が少なくなる原因のひとつです。）

口臭チェック方法

- 朝起きてすぐ、乾いたコップに息を吐きためてニオイをかく
- 舌苔（舌につくコケ）がついていないか鏡を見て確かめる
- 歯科医院で、口の中の細菌や口臭をチェックしてもらう

自臭症（実際にはないのに、自分で口臭があると思っ込んでいる）の方も少なくないので、歯科医院でチェックしてもらいましょう。（最近では、口臭測定器も開発されています。）

歯間フラシとデンタルフロス

歯ブラシだけでは落としきれない歯垢を除去!

歯間フラシによる歯垢の除去率95%

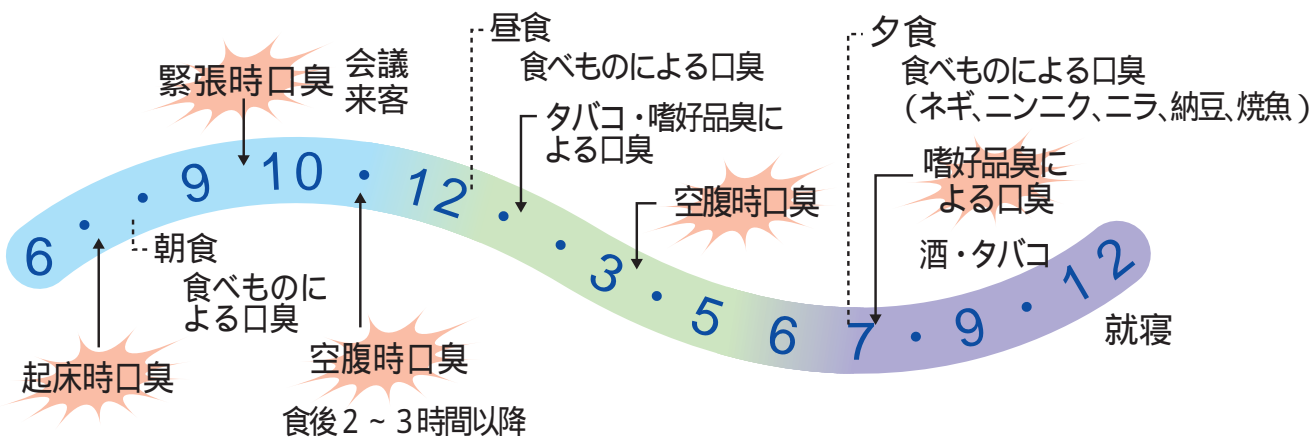
デンタルフロスによる歯垢の除去率86%

舌みがき用クリーナー

口臭の原因のひとつ、「舌苔」の除去に、専用のクリーナーがあります。

朝の習慣に舌みがきを加えましょう。

口臭の発生しやすい時間帯



歯科医院での定期的なケアを!

口臭も口の中を清潔に保ち、むし歯や歯周病などを治療して、歯科医院での定期的なチェック、ケアを受けることによって予防が可能です。