



口臭の治療と予防のための ワンポイントアドバイス

①舌の清掃をしよう

口臭の多くは舌苔（舌の表面に付いた白い苔状のもの）から発生するため、正しい舌の清掃が必要です。1日1回程度、舌を前に突き出して舌ブラシやタオルで舌の表面を清掃します。やりすぎて舌を傷つくと、出血してかえって口臭が強くなるため逆効果です。

②歯磨きをしよう

歯磨きは、むし歯や歯周炎の予防にはもちろん、口臭の予防のためにも重要です。

③むし歯や歯ぐきの病気を治療しよう

大きなむし歯があると歯のすき間に入った食片が腐敗してにおいが発生しますし、歯肉病変（歯の根っこの病気）でも独特のにおいがします。また、歯周炎では、口臭の原因となるVSC（揮発硫黄化合物）というガスを発生させる歯周病原性細菌が増え、歯肉から出血することで生臭いにおいが生じます。歯科治療は、口臭予防に重要です。

④不適合な修復物に注意しよう

穴のあいた詰め物、段差のあるかぶせ物など不適合な修復物が口のなかにあると、すき間からにおいが発生することがあるので注意が必要です。



口臭の治療と予防のための
ワンポイントアドバイス



口臭の治療と予防のための ワンポイントアドバイス



⑤ 口腔内の乾燥に注意しよう

口腔内が乾燥していると細菌が繁殖します。唾液減少の原因となる疾患や薬の服用がない場合は、口や舌の運動で改善することもあります。また口呼吸は乾燥の原因となるので改善が必要です。唾液腺の疾患や常用薬の副作用が原因の方は専門医に相談してください。

⑥ うがいをしよう

人に会う前にちょっと洗面所に行ってうがいをするだけでも口臭は減少します。

⑦ 空腹を防ごう

空腹時は口臭が発生しやすいので、空腹時にはお茶やおやつを摂るなどの工夫をしましょう。

⑧ 全身的な体調管理をしよう

全身の病気が原因で口臭が発生することがあるため、健康管理に気をつけましょう。

⑨ ストレスをためない

ストレスが原因で唾液の分泌が減ることがあるため、上手にストレスを解消しましょう。

⑩ 1人でくよくよ悩まない

口臭について1人で悩むとストレスとなります。気になったら家族や親しい友人に相談しましょう。聞きにくい場合は、「昨日、餃子を食べたけどまだにおうかな？」などと聞くのもよい方法です。どうしても気になる場合は、歯科医院や専門機関に相談しましょう。



口臭の治療と予防のための
ワンポイントアドバイス

