



さわやかな”口臭”

どうしたら良いの？

何で臭うの？

がよいですよね♪

口臭、大丈夫かな…

臭くないかな…

えっ…臭ってる？



口内環境

口の中がネバネバしたり、乾燥していたら、口臭発生のサインです!!
その他には、食べ物のカスや、虫歯・歯周病、舌苔の汚れから臭うこともあります。

対策

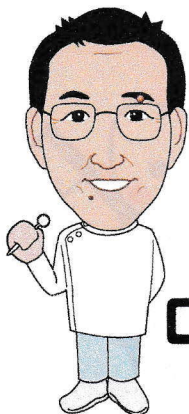
- ・食事の時はよく噛む
噛むことで、唾液の分泌が良くなり口臭予防にもなります。
- ・鼻呼吸を意識しましょう
口で呼吸していると、口の中は乾燥しやります。
- ・一時的な臭いなら
ブレスケアの活用も!!
飲食による一時的なニオイであれば、歯みがきや舌ブラシ、ガムやマウスウォッシュを使ってみてください。

腸内環境

腸内で悪玉菌が増え、腸内環境が悪化することが原因です。
食生活のバランスが崩れ便秘がちになると、悪玉菌が増え、ニオイを伴う有毒ガスが作られるようになってしまいます。
この有毒ガスは、便とともに排出されますが、便秘によって血液に溶け込み全身をめぐる、口臭として現れます。

対策

- ・善玉菌を助ける食品を食べる
乳酸菌や、善玉菌のエサとなるオリゴ糖・食物繊維などを摂取しましょう。食物繊維は、悪玉菌が作り出した有毒な物質を、体外に排出する働きもあります。



有名なのは6月の虫歯予防デーですが、秋にも11月8日「いい歯の日」があります。



こういった日をきっかけに、
口腔内について考えてみられてはいかがでしょうか? (^^)