

～どんな人にも多少口臭はあります～

## 口臭の原因

### 生理的なもの

朝起きたとき、空腹時、月経時、緊張時などだれにでもあるものです。



### 精神的な病気

自臭症  
たまたま口臭のあるときにだれかに指摘されたことが原因で、深く悩んでしまうのが心因性の口臭です。



### 全身的な病気

内科器・耳鼻咽喉科・呼吸器科



### お口の病気

虫歯、合わないつめもの、かぶせもの、歯周病、舌苔、義歯、唾液分泌の低下



★口腔内以外に原因がある場合は他科で診てもらいましょう。

## 口臭の原因の85%は口の中にあります。



どうして口臭は発生するの？

口臭の源は口腔内に常在している細菌によって作り出されます。唾液や歯垢（プラーク）の中には大変な数の細菌がいて、食べカスなどを栄養源に増殖をくり返しています。虫歯も歯周病も口の中の細菌によって起こりますから、こうした病気がある人はより多くの細菌が住み着いていることになります。また、口の中を掃除しない人にもたくさんの細菌がいますのでお口が臭うというわけです。

1mgの歯垢には1億個の細菌!!

## 自分で口臭をチェック!

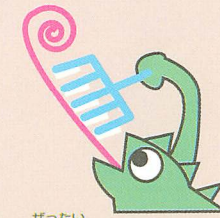
- 1 コップに息を吹き込んでから手でふたをし、周囲のきれいな空気を一度吸ってから、コップの中のおいをかいでみる。
- 2 カガミで舌苔がついているか見る。ついている場合は綿棒などで舌苔を取り、そのにおいをかいでみる。
- 3 家族にかいでもらう。できれば何人かの人に。

## 口臭の予防・治療はどうすればいいの？

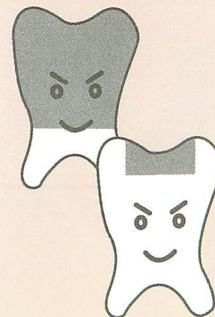
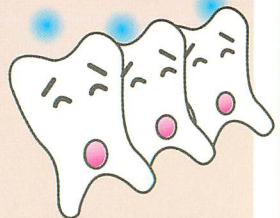
①虫歯や歯周病  
合わないつめもの、かぶせものの治療。



③義歯の清掃  
自分の歯と同じように毎食後のお手入れを!



⑤口臭防止補助商品を使う  
清涼剤、洗口剤など一時的には効果があります。



②ブラッシング  
正しいブラッシングの仕方を学びましょう。歯間ブラシやフロスを上手に併用。



④舌苔の清掃  
舌の上にも汚れはたまります。歯磨きのついでに舌も掃除しましょう。



⑥定期歯科検診  
PMTc (プロフェッショナルクリーニング) で、定期的にすみずみまで磨いてもらいましょう。