

～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。



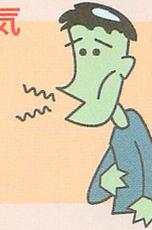
精神的な病気

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



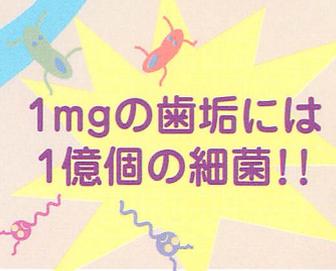
★口腔内以外に原因がある場合は他科で診てもらいましょう。

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となります。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。

お口の中に
原因がある
場合



1mgの歯垢には
1億個の細菌!!

自分で口臭をチェック!

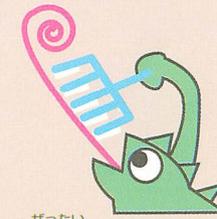
- 1 コップに息を吹き込んでから手でふたをし、周囲のきれいな空気を一度吸ってから、コップの中のおいをかいでみる。
- 2 カガミで舌苔がついているか見る。ついている場合は綿棒などで舌苔を取り、そのにおいをかいでみる。
- 3 家族にかいでもらう。できれば何人かの人に。

口臭の予防・治療はどうすればいいの？

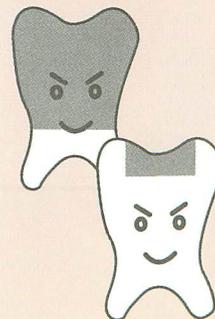
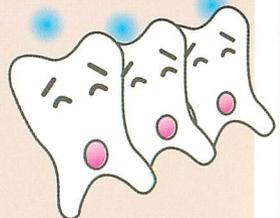
- ①虫歯や歯周病
合わないつめもの、
かぶせものの治療。



- 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
の仕方を習いませう。
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。