

# 草野歯科通信

2013年  
春号  
vol.9



## 口臭気になりますか？

口臭は誰でも少なからずあるものです。しかし、きつい口臭は他人に不快感を与えたり、対人関係に影響を与えたりすることもあります。春は新しい出会いの季節です。この機会に口臭に対する知識を身につけ、「さわやかな息」を手に入れてみませんか？

### 口臭の原因

口臭の原因は様々ですが、その原因の85%はお口の中にいる細菌です。

1mgの歯垢には  
1億個の細菌が!!



#### お口の中

- ・ 歯周病・虫歯
- ・ 舌の汚れ(舌苔)
- ・ 入れ歯の清掃不良
- ・ 唾液分泌の低下
- ・ 口呼吸
- ・ 合わない詰め物/かぶせ

#### 体の状態/体調

- ・ 糖尿病
- ・ 慢性鼻炎
- ・ 起床時
- ・ ストレス/緊張
- ・ 空腹時
- ・ 月経時など

#### 食べ物/嗜好品

- ・ タバコ
- ・ コーヒー
- ・ アルコール
- ・ ニンニク
- ・ 生のねぎ類
- ・ 納豆など

### 舌苔(ぜったい)って？

鏡で自分の舌をチェックしてみてください。舌の表面に白または黄色い苔みたいなものが付いているのを「舌苔」と言います。舌苔は食べかす、口の中の細菌や老廃物で、口臭の原因となります。やわらかめの歯ブラシか舌専用の舌クリーナーなどを使い、奥から手前に優しく動かして舌のおそうじをすると口臭予防につながります。



舌苔が付いている

健康な舌

舌の表面にうっすら舌苔が乗っているくらいが健康な状態です。  
※過度な舌そうじや力の入れ過ぎには注意が必要です。舌の表面を傷つけると、口臭が強くなる可能性があります。

### 口臭予防のポイント!

#### ①歯周病・虫歯の治療

まずは歯科医院で治療をしましょう。

#### ②正しい歯磨きの仕方

正しい方法で歯磨きをし、歯間ブラシや糸ようじを併用すると更に良いでしょう。

#### ③入れ歯の清掃

入れ歯を毎日きれいにし、1週間に1回は入れ歯洗浄剤を使用しましょう。

#### ④舌苔の清掃

歯磨きをするついでに舌のおそうじもしてあげましょう。

#### ⑤口臭防止補助商品を使う

ガムや洗口剤など一時的には効果があります。

#### ⑥定期検診を受ける

歯科医院でお口のチェックと専門的な歯のクリーニングをすると、口臭の他に虫歯や歯周病予防にもつながります。

### キャンペーン情報

口臭予防や歯周病予防にもなる、少し変わったブラッシング法「つまようじ法」でお口さわやか体験をしてみませんか？使用した歯ブラシはプレゼントいたします。  
※歯ブラシが無くなり次第終了します



### 今すぐできる口臭チェック!

- ①少し大きめのコップに息を吐き、そのニオイを嗅ぐ。
- ②家族に口のニオイを嗅いでもらう。
- ③鏡で舌苔が付いているかをチェック。付いていれば、綿棒などで舌苔を取り、そのニオイを嗅いでみる。



### 草野歯科医院

〒700-0815

岡山市北区野田屋町2-7-13

TEL 086-221-1174

<HP> <http://kusano-dc.jp>