



わっHAッ歯新聞

2022年
10月号

自分の口臭気になりませんか??

チェックしてみてください。↓

■口臭のセルフチェック

- 1日1回しか歯をみがかない
- 歯石を1年以上とってない
- 歯に食べ物がはさまる
- 口の中がネバネバしている
- 歯ぐきから血や膿が出ることがある
- 舌が白っぽい
- 進行したむし歯がある
- 口が渴くことが多い
- 喫煙習慣がある
- 緊張しやすい
- ストレスが多い
- 睡眠不足だ

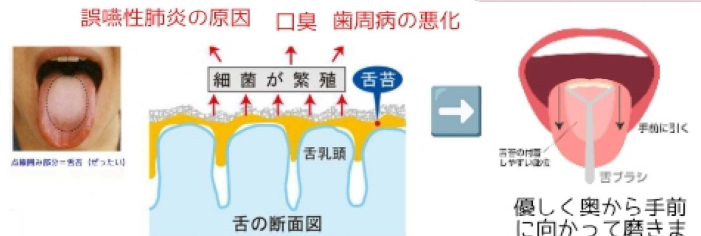
財団法人 8020 推進財団「How to 口臭予防」を参考に作成
※項目にチェックが入る人は、口臭の原因がある可能性があります

口臭の原因の90%以上がお口の中に存在すると言われています。

口の中のトラブル

虫歯や歯周病、舌の汚れ、ドライマウス、詰め物のお手入れ不足など様々な原因があげられます。中でも歯周病による口臭は強烈な臭いの特徴です。

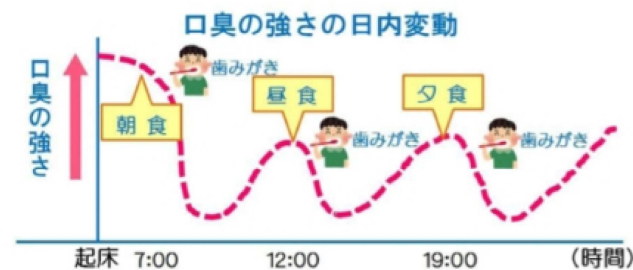
舌ブラシで舌を掃除する方法



心因的口臭

実際は口臭が発生していないのに、本人だけが「自分は臭い」と強く思い込む症状です。改善には心理的なアプローチが必要になります。

生理的口臭



誰にでも体調や日常生活において、多少の口臭はあります。なぜなら、口臭は唾液の分泌に大きく影響されるからです。たとえば、起床時、緊張時、空腹時などは唾液の分泌が減少します。そのため、一時的に細菌が増殖して口臭の原因物質がたくさん作られます。歯磨きをしたり、食事をしたり、水分を摂ったりすることで、口臭はなくなります。

歯ブラシの動かし方・当て方



全身疾患による口臭

蓄膿症や糖尿病、胃腸の不調など、鼻・喉・呼吸器・消化器の疾患やトラブルによって発生する口臭です。改善には専門医療機関受診が必要です。

外因性の口臭

ニンニクやアルコールなど臭いが強いものを飲んだり食ったりした際に発生する口臭です。一時的なもので時間の経過とともになくなります。