

～ 口臭について ～

けんせい歯科 歯科衛生士 朝倉宏子



口臭が気になったことはありませんか？

生きている人ならば誰しも、少なからず口臭はあるのですが、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。口臭の原因の90%以上は、口の中の細菌が産生するニオイ物質（揮発性ガス）です。これを抑えるためには、唾液の量やお口の衛生状態、虫歯や歯周病、食品、全身的な病気の管理などがとても重要となってきます。また、舌に付くコケ（舌苔）も口臭の原因となります。

歯は、※「歯もみ」ブラッシングを行い、1日1回は舌も柔らかい歯ブラシで奥から手前にやさしく清掃してください。



舌のコケの清掃も忘れずに！
やわらかい歯ブラシや、粘膜を清掃する専用ブラシを使いましょう。

口臭の原因

改善ポイント

- 口に中の清掃が不十分 → 「歯もみ」を行いましょ
- 上顎や舌が汚れている → 上顎や舌の清掃をする
- 唾液が減少している → ※唾液腺マッサージを行う
- 入れ歯が汚れている → 入れ歯の清掃をする
- 虫歯や歯周病がある → 歯科医院で虫歯や歯周病の治療をする

(社)日本歯科衛生会発行
「お口の健康の手引き」参照

※「歯もみ」のポイント

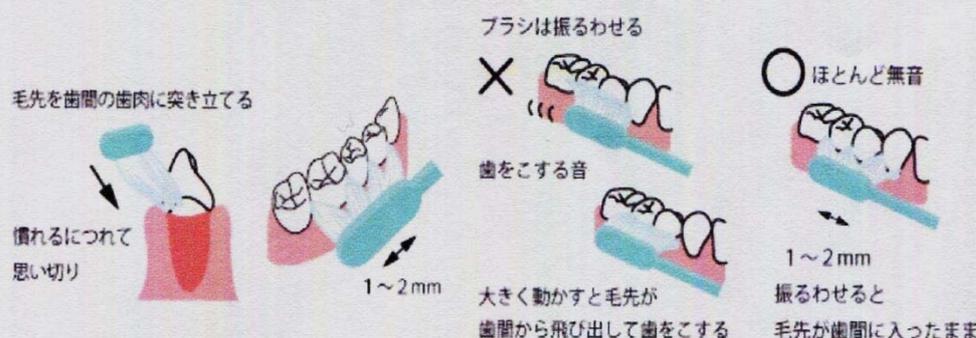
- ①歯みがき剤はやめて、すわって磨く
- ②1日1回は20分以上磨く
(テレビなど見ながら「ながら磨き」をしましょう！)
- ③やわらかめの歯ブラシで、優しく磨く(力はいれないで！)

歯もみの仕方

「つつこみふるわせ」歯もみ

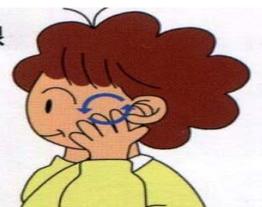
この方法は、図のように毛先を歯と歯の間に入れて、やさしく歯や歯肉をもむようにふるわせませす。

歯茎が腫れて、さわっても出血するような時は「絵筆」のようなやわらかいブラシをつかい、歯と歯肉の境目を出血させないように「歯もみ」をします。



※ 唾液腺マッサージ

耳下腺



両耳の横を手指で後ろから前に向かって円を描くようにマッサージする

顎下腺



顎の骨の内側の柔らかい部分に指をあて、耳の下から顎の下まで5カ所ぐらゐを順番に押す

舌下腺



両手の親指を揃え、顎の真下から舌を突き上げるようにぐっと押す