

気になる口臭



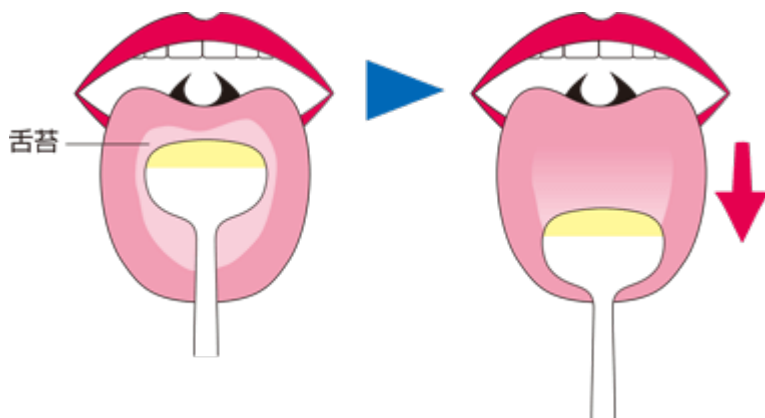
2つの主な原因や検査と口臭ケアのポイント

*口臭には「生理的な口臭」と「病的な口臭」があります。
生理的な口臭は起床時・空腹時・緊張時やのニンニクなどの食べ物、アルコール、タバコなどが原因で起こります。

*口臭の主な臭い成分は硫化水素（卵の腐ったような臭い）、メチルメルカプタン（生臭い野菜が腐った臭い）、ジメチルサルファド（生ごみのような臭い）の3つです。

*口臭検査は主観的検査法（患者さんの吐く息の臭いをかぐ方法）と口臭測定器を使う客観的検査法です。専門の外来を設置している病院で検査できます。

*口臭予防の基本は歯磨きをしっかり行い、臭いの原因プラークを確実に取り除くことです。歯周病や虫歯の治療も行います。また舌苔がついている人は舌の清掃も必要です。



<https://www.lion-dent-health.or.jp/labo/article/trouble/04.htm>

*過度に口臭を気にする必要はありませんが、気になる方はまずかかりつけ歯科に相談してみてください。

