

お口のケアで口臭予防



原因① 舌苔

舌苔は、舌に付着する白色や淡黄色の苔状の汚れです。この汚れの中に含まれる細菌や食べかす、粘膜のかすなどにより口臭が発生します。

原因③ 進行したむし歯

むし歯で歯に穴があくと、そこに食べかすがつまり、細菌が繁殖します。細菌は繁殖すると強い臭いを発するほか、むし歯自体からも悪臭が発生します。



**病的な口臭の
90%以上が
お口の汚れや病気が原因で
発生します!!**

原因⑤ 唾液分泌の減少

抗菌作用、洗浄作用などの働きをもつ唾液の分泌が少なくなると、お口の中が不潔になり、口臭が発生します。

原因② 歯周病

歯周病とは、歯を支える組織(歯ぐきや歯槽骨)が、プラーク(歯垢)や歯石の中の歯周病菌によって壊されてしまう病気です。歯周病が悪化すると歯ぐきから膿が排出され、強い口臭の原因となります。



原因④ 入れ歯の汚れ

入れ歯の清掃状態が悪いと、特有の臭いがします。また、清掃状態の悪い入れ歯をそのまま使用していると、入れ歯に接している歯ぐきの炎症や、周囲の歯にむし歯が発生しやすくなり、さらに口臭が強くなります。



セルフケア

自分で行う日常のケア

舌の清掃をしましょう!

舌苔は、うがいだけでは取り除くことができません。舌ブラシや、柔らかい歯ブラシを使って取り除きましょう。



舌の清掃ポイント

- 1日1回、起床直後、歯みがき前に行います。
- できるだけ前方に舌を出し、水にぬらした舌ブラシ等で舌の奥から手前に向かって一方向に軽い力で動かします。



入れ歯の清掃を行いましょ!

食後には、入れ歯を外して丁寧にブラシで洗いましょう。

歯科医師の特別な指示がある場合を除いては、就寝時に入れ歯を外し、水に浸して保管しましょう。

また、入れ歯を清潔に保つためには、洗浄剤の使用が効果的です。



正しいブラッシングを身につけましょう!

正しいブラッシングでむし歯や歯周病を予防しましょう。

<ブラッシング方法>

歯ブラシを歯と歯ぐきの境目にあて、小刻みに動かしてみがきましょう。



<補助清掃用具を使いましょう>

歯と歯ぐきの境目の溝や、歯と歯の間は、補助清掃用具を使いましょう。

デンタルフロス

歯と歯の間が狭い場合や、歯と歯ぐきの境目の溝の清掃に適しています。



歯間ブラシ

歯と歯の間の隙間が広い部分に適しています。



唾液の分泌を促しましょう!

<よくかんで唾液量アップ>

お口の周りの筋肉を動かすことが刺激となって唾液の分泌量は多くなります。食事はよくかんで食べるように心がけましょう。

<唾液腺マッサージで唾液量アップ>

耳下腺・顎下腺・舌下腺、3つの唾液腺を刺激する唾液腺マッサージを行うことにより、唾液の分泌が促されます。

耳下腺マッサージ

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって回す。



顎下腺マッサージ

親指を顎の下のやわらかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5箇所くらいを順番に押す。



舌下腺マッサージ

両手の親指をそろえ、顎の真下から優しく押す。



プロフェッショナルケア

歯科医師・歯科衛生士が行う専門的なケア

定期的に歯科医院に通いましょう!!

お口の病気(むし歯や歯周病)がある場合セルフケアのみで治すことができません。歯科医院で治療を受けましょう。

また、定期的な歯科健診と歯石除去を行うことで、むし歯や歯周病の予防や早期発見・早期治療につながります。

口臭予防にはセルフケアとあわせて、プロフェッショナルケアを受けることも大切です。



【参考資料】
公益財団法人 8020推進財団 発行
「歯ow to口臭予防 ~お口のケアで健やかな生活~」