

# 気になる自分のニオイ・他人のニオイ??

## ? 口臭とは

人それぞれに口のおいがあります。個人差はありますが、正常なおいには、生理的口臭と言われ、起床時や空腹時に発生します。病気やその他の原因で他人を不快な気持ちにさせるおいは、病的口臭と言います。



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

歯周病や進行したむし歯、舌苔(舌の汚れ)、唾液分泌の減少、歯・入れ歯の汚れが主な原因です。

## ! 舌苔

舌に付着する白色や淡黄色の苔状の汚れです。この中に含まれる細菌や食べかす、粘膜の代謝物によりおいが発生します。口臭の6割が舌苔から発生します。



(一社)福井県歯科医師会「歯科健康教室の達人 Ver.1」より

## 息をさわやかにするためのセルフケア

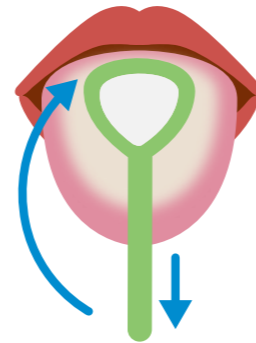
### ● 歯間部清掃をしよう!

歯ブラシだけではお口の中の汚れが半分程度しか取れません。歯と歯の間や歯と歯ぐきの溝の汚れを取りましょう。



### ● 舌清掃をしよう!

水にぬらした舌ブラシ等で奥から手前に向かって一方向に軽い力でみがきましょう。



### ● +αで洗口液も効果的!

お口の不快感が気になった時など、手軽にお口をすっきりさせることができます。種類が様々なので、効果や使い方をよく確認した上で使用しましょう。



### ● 唾液でお口に潤いを!

お口が乾燥するとおいが強くなります。マッサージで唾液の分泌を促しましょう。

#### 唾液腺マッサージ ※優しい力で行いましょう。



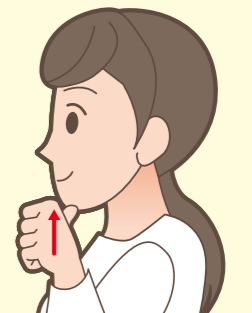
#### 耳下腺マッサージ

指を頬に当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す。



#### 顎下腺マッサージ

親指を顎の骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで順番に押す。



#### 舌下腺マッサージ

両手の親指をそろえ、顎の真下から押す。



歯周病やむし歯などお口の病気が原因となるものや改善されない口臭は、受診が必要です。プロフェッショナルケア(歯科医院でのケア)も忘れずに...