



<発行元>

医療法人社団 慶実会グレースデンタルクリニック本院  
〒153-0053  
東京都目黒区五本木3-25-17  
TEL:03-6452-3111 FAX:03-6303-3083

## 意外と知らない口臭の話

自分や他人の口臭が気になった事はありませんか？口臭は現代社会において「スメル(臭い)ハラスメント」と言われて社会問題にもなっています。厚生労働省の調査によると、約3万人の10%が自分や他人の口臭が気になると回答しました。このデータからも いかにも多くの人が口臭を気にしているのがわかります。

### 口臭の原因

口の中に生息している細菌が、唾液や古くなった細胞・食物残渣に含まれるタンパク質を分解して揮発性硫黄化合物を発生させることで口臭が生じるのです。

- ・口の中が乾燥してパサパサする
- ・ストレスを感じる事が多い
- ・舌の表面が白く、舌を磨いた事がない



生理的口臭

- ・歯や入れ歯の表面を舌でさわるとザラザラしてる
- ・歯肉が腫れたり、出血しやすい
- ・グラグラしている歯がある
- ・虫歯を放置している



病的口臭

歯科医院への通院  
をお勧めします

### 生理的口臭の予防

空腹時や緊張時に唾液分泌が減り、細菌が増殖するので口臭が強くなります。唾液には抗菌作用があり口臭をおさえてくれるのです。

#### ① 唾液を出して口臭予防

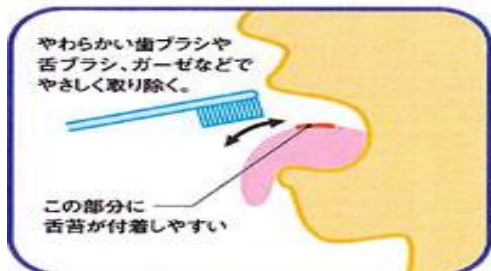
リラックス・・・自律神経の働きで、緊張すると唾液が減ります。深呼吸してお茶を飲んで肩の力を抜きましょう。  
粘膜刺激・・・歯磨き、うがい、頬の粘膜を動かす、ガムを噛むなど唾液分泌に有効です。  
大唾液腺マッサージ



#### ② 舌を磨いて口臭予防

舌の上が白いのは舌苔(ぜったい)というコケの付着で、口臭の原因になります。舌の上も清潔に保ちましょう。

##### 舌苔の取り除き方



- ・舌の粘膜を傷つけないようにしてください。
- ・痛みがある・傷がある時は控えてください。

#### ③ 洗口剤で口臭予防(ブクブクうがい)

洗口剤は洗浄、消毒を目的とした液体です。殺菌時間の長いグルコン酸クロロヘキシジン配合の洗口剤をお勧めします。



- 1 お水をお口に含む。
- 2 左側のほほを膨らませ、3~4回ブクブクと動かす。
- 3 右側のほほを膨らませ、3~4回ブクブクと動かす。
- 4 鼻の下、上唇と歯ぐきの間を膨らませ、鼻の下を伸ばすようにあごを上下に動かしながら、上唇と歯ぐきの間で3~4回ブクブクと動かす。
- 5 ほほ全体を膨らませ、3~4回ブクブクと動かす。



舌ブラシにも いろいろ種類があります。自分の舌にあったブラシを選んでください。悩んだら、気軽に私たちに相談してください。

