

口臭について

～歯周病の予防は口臭の予防～

皆さんは、お口の臭いが気になったことはありませんか？

口臭の原因は次のようなタイプに分けられます。

生理的なもの



空腹時

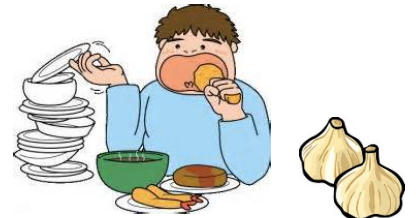


朝起きたとき

飲食物・嗜好品



アルコール・タバコ



においの強い食べ物

身体の異常



消化器・鼻・呼吸器の病気



口の中の病気



虫歯



歯周病

口臭予防テクニックのいろいろ

- **ていねいに歯磨きをする**
- 舌の汚れをとる
- 薬用歯磨き剤を使う
- 洗口液でうがいをする
- ガムを噛む
- やわらかいもの中心の食生活を改める
- 自分では防げない口臭は医師に相談

●口臭の原因をみわける簡単な方法



口をしっかりと閉じて、鼻から息を出します。出した息をかいてみて、鼻からの息に悪臭があれば、全身性の病気を疑ってみる必要があります。



鼻をつまんで口を閉じ、ちょっと間をおいてから鼻をつまんだまま口を開いて、静かに息をはきます。出した息をかいてみて悪臭があれば、原因は口のなかにあります。

口臭予防は現代人のマナー。薬局にはお口のにおいを消す商品がいろいろありますが、実は歯周病が口臭の原因になっていることが多いのです。歯周ポケットにたまった汚れや歯肉から出る膿が悪臭のもと、ですから、歯周病を予防すれば口臭の予防にもつながるというわけです。それには歯磨きが一番ですね。

