



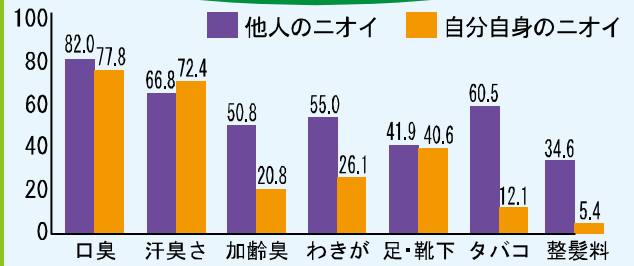
歯 はなし の の

“お口の臭い” 気になっていませんか…？ 口臭を防ぐケア方法

「私の口、臭ってないかな…」と不安に思うことはありませんか？ 20～50代の男女800名を対象に「日ごろ気になる他人のニオイ、日ごろ気をつけている自分自身のニオイ」について聞いたところ、どちらも第1位が『口臭』という結果になり、およそ8割の人が、「自分の口臭も他人の口臭も気になる」と答えています。



日ごろ気になる他人のニオイ、日ごろ気をつけている自分自身のニオイ (複数回答)



口臭の主な原因は？

“口臭が発生する原因”は、大きく分けて「生理的口臭」「病的口臭」の2種類に分けられます。

生理的口臭

- ニンニク・アルコールなど臭いが強いものを食べた時
- 喫煙
- 舌苔 (舌の上面に生じるコケ状の付着物のこと) の堆積
- 口の中の乾燥
- 生理中・妊娠中・出産時の体調変化やホルモンバランスの乱れ



病的口臭

- むし歯や歯周病などの歯の病気
- 内科的な疾病



お口のケアは「歯みがき」だけで済ませていませんか？

口臭予防のために「歯みがき」をしたり、「歯間ブラシ」を使用して歯と歯の間を磨かれている方も多いと思います。もちろん、口臭予防には歯みがきが欠かせませんが、単に歯みがきをするだけでは、口臭の根本的な解消にはなりません。

実は、口臭は“舌の汚れ”とも大きく関係しています。

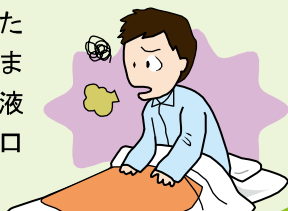


舌にこびりついた“舌苔”も口臭の原因です

“口臭の原因の約6割は舌苔にある”と言われています。舌苔とは、舌の表面に付着している**白いぼい汚れ**のことです。舌の表面には食べカスなどが付着しやすく、細菌の棲家になってしまいます。舌苔が付着していると、口臭特有の嫌な臭いの発生源になってしまいます。

朝、口臭が強くなってしまうのはなぜ？

朝起きた時、お口の臭いが気になる人は多いのではないのでしょうか？ 実は、朝起きた時のお口の臭いは“**唾液の分泌量**”と関係しています。日中は食事をしたり、おしゃべりをしたりと口を頻りに動かして唾液が出ているため、舌苔も付きにくくなっていますが、寝ている時は唾液の分泌量が減り、舌の表面に細菌が溜まりやすいため、朝は口臭が強くなってしまいます。また、空腹時も唾液の分泌量が減りやすいので、口臭が強くなってしまいます。



“舌みがき”も毎日の習慣に！

口臭の原因となり、舌の表面にこびり付いて見た目もよくない「舌苔」ですが、皆さんも舌苔が付いていないかどうかを鏡でチェックしてみましょう。舌苔は「**舌みがき用品**」や「**歯ブラシ**」などで簡単に取り除くことができます。ただし、舌の表面は強い刺激にとっても弱いので、ゴシゴシ擦ってしまうと炎症を起こしてしまいますので注意しましょう。歯みがきと一緒に「**舌苔チェック**」と「**舌苔を取り除くケア**」を行えば、口臭ケアも万全ですよ。

