

歯科治療がお役にたちます 気になる**口臭**、止めましょう！

口臭の原因を「胃腸の不調が原因だ」なんて思っていませんか？
じつは、口臭の原因の約 9 割はお口のなかにあり、とくに歯周病は強烈な口臭の**元凶**なんです。
爽やかなミントの香りでごまかしても、それはほんの一時しのぎ。
くさい臭いを、歯科治療とセルフケアでもとから断ちましょう！



口臭がやっかいなのは、なかなか自分では気づけないこと。
かといって周りの人が口臭を指摘するのは心苦しいもの。
実際、国内外の口臭調査では 3 人に一人くらいに口臭がある
事がわかっています。

「口臭」には種類があります

からだの(胃腸、肝臓など)
病気が原因の口臭

重篤な内臓疾患によって
できた物質が肺を通じて
呼気から臭う。

不快感が強い

歯周病など口のなかの
病気が原因の口臭

不快感の強い臭い。
病気が原因なので、とめ
るには治療が必要。

軽い・一時的

健康な人でもある
生理的口臭

軽い臭いで、歯みがきを
すれば、感じないレベル
に抑制可能。

食べ物などが
原因の口臭

摂ったものの成分が一時
的に口から、あるいは肺
を通じて呼気から臭う。



口臭
セルフチェック

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 歯石を定期的にとっていない | <input type="checkbox"/> 舌に舌苔がついていて白っぽい |
| <input type="checkbox"/> フロスや歯間ブラシを使っていない | <input type="checkbox"/> 口のなかが乾いてパサパサする |
| <input type="checkbox"/> 朝起きると口のなかがネバネバする | <input type="checkbox"/> タバコを吸っている |
| <input type="checkbox"/> 歯みがきすると歯ぐきから血が出る | <input type="checkbox"/> 睡眠不足でストレスが多い |

歯科口臭予防とは、お口とからだの健康を守る究極の健康管理法です。定期的に歯のクリーニングをしてお口の清潔を保つことが必要です。もちろん自宅での正しいブラッシング方法でも口臭を予防できます。わからないことがあればいつでもスタッフにお聞きしてください。プロと一緒に口臭を予防して爽やかなお口で過ごしましょう！