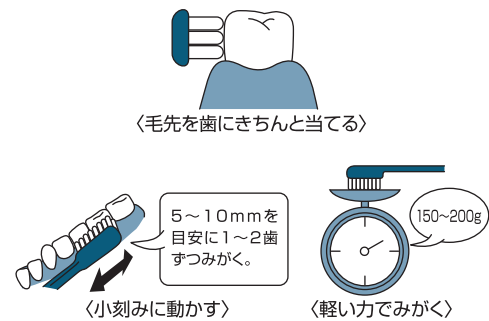


## 口臭予防のために口の中を清潔に保ちましょう

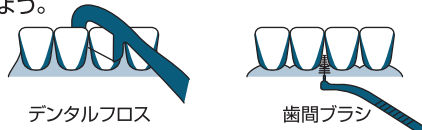
### 効果的なブラッシングと歯間清掃

#### 基本



#### ポイント

- ① 歯の裏側、表側、かみ合わせの面と分けてみがくようにしましょう。
- ② みがき残しをなくすために、みがく順番を決めましょう。
- ③ 1日1回は時間をかけた丁寧なブラッシングを心がけましょう。
- ④ 歯と歯の間隙の状態に応じて、デンタルフロス、歯間ブラシを使い分けましょう。

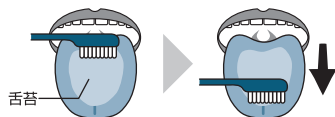


### 舌清掃で舌苔除去

舌苔とは舌表面に食べカス、細菌、たんぱく質が付着したもので、生理的口臭の主な発生源です。舌を見て、舌苔がついている場合は舌清掃をしましょう。

#### 舌清掃で口臭予防

- ① 鏡で舌苔が付着しているところを確認する。
- ② 舌苔が付着している部分に歯ブラシを横にあてる。
- ③ 奥から手前に向かって軽い力で3回くらい動かして清掃する。



注意: 舌はやわらかい組織です。力をいれ過ぎると味を感じる味蕾を傷つけますので、軽い力で清掃しましょう。

### 入れ歯(義歯)の清掃

とくにプラスチック製の入れ歯は、汚れや細菌が付着しやすく、清掃を怠ると口臭発生の原因になります。食後は入れ歯をはずしてお手入れしましょう。

#### 歯ブラシでの清掃



#### 義歯洗浄剤での清掃



### 洗口剤・口中清涼剤の使用

口の中を爽快にさせるだけでなく、口臭のもとを洗浄、除菌、マスキングして口臭を予防します。



## よい歯シリーズ

# 口臭編

### ■口臭とは…

### ■口臭の種類

- 生理的口臭
- 病的口臭
- 外因的口臭
- 心因性口臭

### ■口臭はいつ発生するの?

### ■口臭はどのように発生するの?

### ■口臭予防のポイント

### ■口臭予防のために口の中を清潔に保ちましょう

- 効果的なブラッシングと歯間清掃
- 舌清掃で舌苔除去
- 入れ歯(義歯)の清掃
- 洗口剤・口中清涼剤の使用

# LION

公益財団法人  
ライオン歯科衛生研究所

お問い合わせ 本部 / 〒111-8644 東京都台東区蔵前1-3-28

TEL03-6739-9000 FAX03-6739-9757

ホームページ: <https://www.lion-dent-health.or.jp/>



# 口臭……口の中を清潔に保つことで口臭を防ぐことができます。

## 口臭とは…

口から吐き出される悪臭を総称して口臭といいます。  
口臭は口の中の細菌が主にたんぱく質を分解して発生します。  
メチルメルカプタンなどの揮発性硫黄化合物が主な原因成分です。



## 口臭の種類

### 生理的口臭

起床時、空腹時、緊張時、ストレスなどによって発生する口臭。  
また加齢によっても発生しやすくなります。



### 病的口臭

#### ① 口腔内に原因があるもの

歯周病、進行したむし歯など、口の中の病気が原因で発生する口臭。



#### ② 全身的な疾患に原因があるもの

胃腸・呼吸器・鼻疾患、糖尿病などの全身疾患が原因で発生する口臭。

### 外因的口臭

ニンニク・ネギなどの有臭食品、酒・タバコなどの嗜好品による口臭。  
多くは時間の経過とともに減少します。



### 心因性口臭

本人は口臭があると思い込んでいますが、検査をしても口臭が認められない口臭で自臭症ともいわれます。

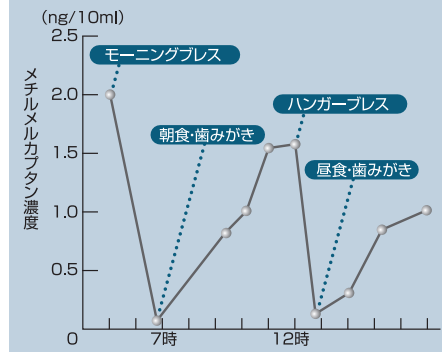


## 口臭はいつ発生するの？

口臭は起床時や空腹時に強くなります。  
また、ストレスや緊張時にも強くなる場合があります。口臭は唾液分泌が減少し細菌が増殖して口の中が不潔になると発生します。



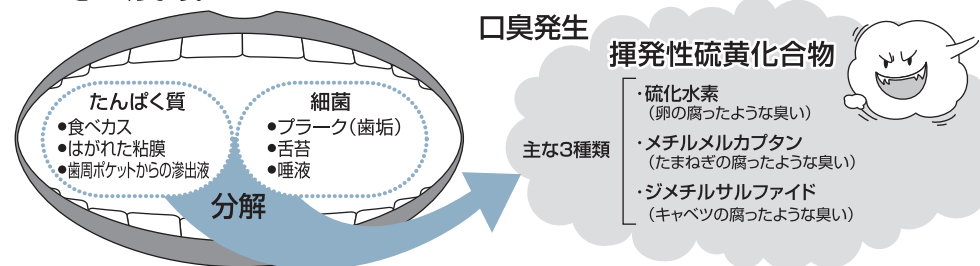
### 口臭は変化します！～生理的口臭の一日の変化～



渋谷他 口衛誌2001より引用

## 口臭はどのように発生するの？

口の中の食べカス、はがれた粘膜細胞、歯周ポケットからの滲出液などに含まれるたんぱく質をプラーク(歯垢)や舌苔、唾液中の細菌が分解し口臭(揮発性硫黄化合物)をつくります。



## 口臭予防のポイント

- 歯ブラシ、歯みがき剤、歯間清掃用具をつかって口の中を清潔に保ちましょう。
- 歯科医院で定期健診を受け、歯周病やむし歯にかかっていないかみてもらいましょう。また、歯石除去や専門家による歯の清掃を受けましょう。
- 緊張やストレスをためないよう心がけ、規則正しい生活をしましょう。

