

ほんとうの 口臭ケア、 していますか？

仕事でも恋愛でも、“口臭ケア”は大切なエチケット。

口臭ケアグッズは市販品でも多く売られていますが、どれも一時的なもので、原因から解決できなければ意味がありません。

口臭の原因を知って、正しくケアしましょう！



生理的口臭

だれにでも多少の口臭はあります。

お口が乾燥して、口内細菌が一時的に増殖することで起こります。至近距離でないとわからないレベルの口臭で、うがいや食事、歯磨きなどで簡単に解消できます。誰にでもあるものなので、特に気にする必要はありません。

こんな時に起こりやすい

就寝時や
緊張したとき



だ液分泌が減りやすい

コーヒーなどを
飲んだあと



カフェインにより、
だ液分泌が抑制される

甘いものの飲食



含まれる糖分で口内
細菌が繁殖しやすい

治療が必要！問題アリな口臭は??

病的口臭

「病的口臭」とは病気が原因の口臭です。内臓や鼻などの病気でも起こりますが、実際に多いのは歯周病によるものです。離れてもわかるような強力な口臭になりますが、病気を治療しないと基本的には治りません。

歯周病による
口臭とは？

歯周病菌は、たんぱく質を
分解して揮発性のガスを
排出します。

このガスが原因!!



舌には、はがれ落ちた細胞や細菌などが
溜まりますが、多くなると臭いの原因に。

本当に効果のある口臭対策は？

歯科医院で



歯周病の治療&予防

歯周ポケット内の歯石や
歯垢を除去しましょう。

自分で



だ液分泌を促す



舌ブラシを使う

殺菌効果があるだ液は、
よく噛むと分泌促進に。

1日1回程度使うだけで
効果絶大です。