

お口の健康情報室

口臭の主な原因は、歯磨きが上手にできず、食べかすが口の中に残ったままになっていることや、虫歯や歯周病を放置し、においの原因物質となる揮発性硫黄化合物（硫化水素やメチルメルカプタン）が発生することです。しっかりと歯を磨いて口の中を清潔に保ち、虫歯や歯周病を治療

口臭 舌の汚れ一因

すること、多くの口臭を防ぐことができます。意外と気づきにくいのが、舌に付いた汚れです。舌の上に真っ白く汚れがこびりつく、舌苔と呼ばれるものですが、口の粘膜が皮膚の垢と同じように剝がれ落ち、舌に白く溜まり腐敗したものです。食事で食べ物をしっかりかまない舌苔が増えやすくなります。食べ物は歯を汚しますが、かむことで舌をきれいになります。また、舌苔を掃除する専用のブラシなども販売されています。

口臭の度合いを数値で測れる装置もあります。機会があれば歯科医院でも、ぜひ口臭チェックを受けてみてください。

（千葉県歯科医師会）



日本歯科医師会PRキャラクター
よ坊さん（千葉ご当地版）