

お口の^{くち}の健康情報室

口臭には様々な原因があります。消化不良や肝機能の低下、糖尿病が口臭を引き起こすこともあります。原因の多くはお口の中にあります。お口のケアが不十分だったり唾液が減少したりして、歯周病やむし歯、口の乾きが長く続くドライマウスになると、口内の細菌が増殖します。その細菌がガスを発して口臭になるのです。このほか、舌

口臭予防 唾液も重要

に付いた汚れもにおいの原因になります。

口の中には、1000億個から、場合によっては1兆個の細菌が存在し、その種類は約700にも上ります。日頃のケアでも歯間ブラシや舌ブラシ、フロスを使用し、口の中を清潔に保ちましょう。マウスウォッシュを使うのも効果的です。

唾液の役割も重要です。唾液には殺菌作用があるため、加齢などで分泌量が少なくなると細菌の繁殖を早めてしまいます。唾液が少ない方は、よく噛んで分泌を促しながら食事をしよう心がけましょ

う。あごの下を親指で押し上げて唾液腺をマッサージしたり、ガムを噛んだりするのもよいでしょう。

口臭が気になる方は、歯科医院でご相談されることをおすすめします。

(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・当地版)