



歯周病を治療&予防して 口臭のもとを断ちましょう!

口臭の原因の約9割はお口のなかにあり、強い口臭の元凶は、成人の場合、その多くが「歯周病」なんです。ミントの香りでごまかしても、それはほんの一時しのぎ。歯科治療を受けて臭いの原因をもとから断ちましょう!

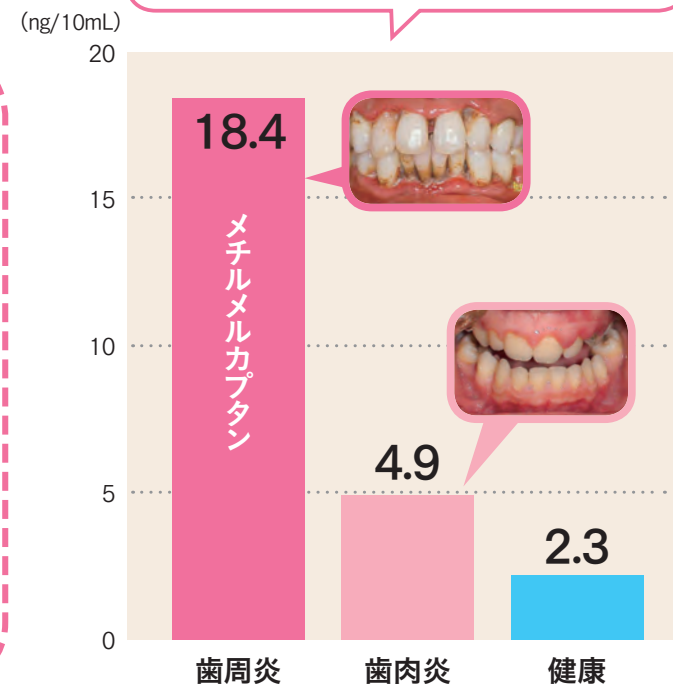
こんな習慣や兆候にご注意を。
口臭セルフチェックしてみましょう!

口臭 セルフチェック

こんな習慣やお口の変化にご用心!

- | | |
|---|--|
| ☐ 歯石を定期的にとっていない。 | ☐ 未治療の進行したむし歯がある。 |
| ☐ フロスや歯間ブラシを使っていない。 | ☐ 口のなかが乾いてパサパサする。 |
| ☐ 最近歯に食べ物がはさまるようになった。 | ☐ 緊張する生活を送っている。 |
| ☐ 朝起きると口のなかがネバネバする。 | ☐ タバコを吸っている。 |
| ☐ 歯みがきすると歯ぐきから血が出る。 | ☐ 忙しい毎日でストレスが多い。 |
| ☐ 舌に舌苔 ^{ぜったい} がついていて白っぽい。 | ☐ 睡眠不足だ。 |

歯周病が進行するほどお口から
出る臭い物質が増えます!



監修：東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科 健康推進歯学分野准教授 植野正之

お口から臭いのもとを追い出すには？

口臭治療と予防に効くプロケア&セルフケア教えます！



定期的に歯石除去&クリーニングを！

定期的に歯科医院で歯石を取り、
歯のクリーニングを受けて
お口の清潔を保ちましょう。

1日1回、 舌のお掃除を！

1日に何回もお掃除すると
舌を傷めてしまうことがあります。
やりすぎないようにしましょう。



鏡を見て舌苔のあるところを
お掃除します。舌苔のない人
はお掃除の必要はありません。



水でぬらした舌ブラシをうし
ろから前に動かします。力を
入れずにお掃除しましょう。



舌ブラシを口の奥に入れると
ゲエツとなりやすいので、舌
は思い切り前へ出しましょう。

舌の体操& マッサージで お口にうるおいを！

お口を浄化し細菌の活動を
抑制してくれる唾液。

舌の体操や
唾液腺マッサージで
唾液の分泌を促しましょう。



口を閉じ、左右の頬を舌でグ
ッと押します。唾液腺が刺激
されて唾液がよく出ます。



あごの内側を親指でゆっくり
グッと押します。顎下腺と舌
下腺を刺激して唾液をたっぷ
り出しましょう。



耳の斜め下あたりをマッサー
ジします。耳下腺を刺激して
唾液をたっぷり出しましょう。