

あらい歯科新聞

秋号

口臭の主な2大原因

いくつになっても、人と対話するうえで気になるのがお口のニオイ。
今回は、気になる口臭の原因と対策について学んでいきましょう。

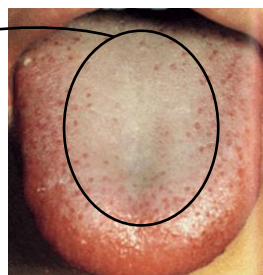
原因 その1 歯周病

歯周病原菌は、硫化水素やメチルメルカプタンを産生します。特にこの、メチルメルカプタンは「玉ねぎの腐ったような臭い」と言われるほど強烈です。



原因 その2 舌苔

剥がれ落ちた口腔粘膜や細菌が舌に白く溜まり、腐敗し臭いものとなります。



💡 他にも生理的口臭やニンニク等の臭いの強いものを食べることによる口臭などもありますが、まずは主な原因から取り除くよう努めましょう。

対策①

適切なホームケア

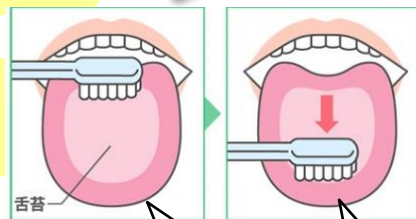
古いプラーク（細菌の塊）は、臭いを発します。
歯ブラシで歯と歯茎の境目を磨くのは勿論の事、歯と歯の間のプラークをデンタルフロスや歯間ブラシで取り除く事が大切です。



対策②

舌苔の除去

舌ブラシや軟らかめの歯ブラシを用いて、優しく奥から前へとこすり、舌苔を除去するのも効果的です。



奥から

前へ

対策③

定期的なプロケア

ご自身では取り切れない古いプラークや、歯石を機械的に取り除き、歯周病の予防、進行を防ぐ事が非常に重要です。
痛みが無くても、定期的にチェックしてもらおう習慣をつけましょう。



歯科衛生士 半澤

◆◆ブログ更新中◆◆

◆◆好評開催中◆◆

あらいいい歯ドットコム
<http://arai118.comm>



▶かもめクラブ(2才児対象)
▶親子セミナー(保護者・妊婦さん対象)
詳しくは別紙チラシにて♪

