

No.6
2月発行

キレイキレイ通信
kirei kirei tuushin

こ口し臭う

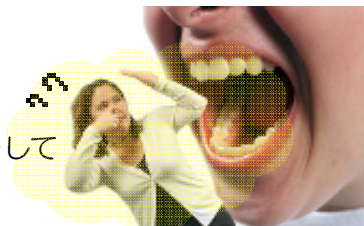


口臭には様々な**原因**があります・・・
あなたを悩ます口臭の原因は？

口の中が乾燥することによる口臭

唾液（つば）の量が減ってしまうと、細菌が増殖し口臭が発生してしまいます！！

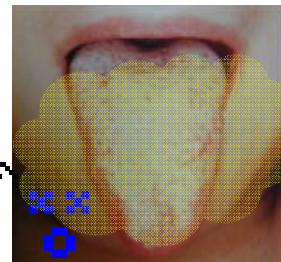
お口の乾燥は要注意なのです！！乾燥が原因で口臭が出てしまう方は、「唾液をよく出す」ことがとても大切になります！！お食事の際はよく噛んで食べる事を心がけたり、口呼吸をしよう方はなるべくお鼻での呼吸を意識したマスクをするなどのケアもお勧めです💡



舌のケア不足による口臭

ご自身の舌が白と感じたことはありますか？その白いものは「舌苔^{ぜったい}」といいます💡
舌苔は「細菌や食べカス、死んだ白血球などが集まった物」でこれも口臭の原因になってしまうのです・・・💡歯を磨く際は、歯ブラシでしっかりと舌も磨きましょう！！

しかし舌は傷付きやすいためあまり力はいれず、舌用のブラシを使うのもいいでしょう💡
舌も歯と同様に毎日ケアすることが大切です！！



虫歯や歯周病、不適合な歯科治療による口臭

口臭が中々改善しない場合には、一度歯科を来院しお口のチェックを受けることをお勧めします💡再治療しない限り口臭も改善されない場合があります💡虫歯や歯周病になっていたり、合わないかぶせ物や詰めものが入っていると、ブランクコントロールがしっかり出来なくなりお口の中が不衛生になることで口臭がでてしまいます💡



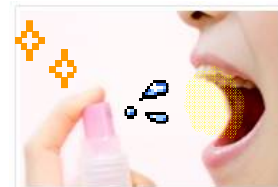
食品や習慣による口臭

アルコール、にんにく、ねぎ類、唐辛子などの香辛料（カレーなども含む）、コーヒー、などの食品を摂取した場合、またおタバコなどを吸った場合、基本的には口臭を防ぐことは出来ません。しかし、どうしても口臭を防ぎたい場合のお助け口臭予防は！！

ガム：唾液分泌を促進して口臭を予防！！

緑茶：カテキンが細菌の増殖を抑制して口臭を予防！！

市販の口臭対策グッズ：原理も効果も様々です！！



※しかしこれらは、一時的に口臭を予防するもので、口臭の根本的な解決策にはなりません。
それを理解した上で有効に利用しましょう！！

Pure Smile Lady Dental Clinic

ピュアスマイルレディデンタルクリニック

札幌市中央区大通西3丁目11 せんばビル6F

TEL:011-252-6480

Web:www.pure-smile.jp



ピュアスマイルでは、歯の悩みや不安などについて【無料相談】を行っております。お気軽にお問い合わせ下さい💡！！

