

# お口のニオイ大丈夫?

## 口臭の原因は90%以上、口の中の汚れや歯の病気です。

### 原因1 舌についたたくさんのコケ(舌苔)

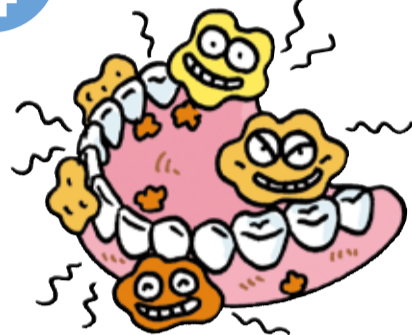


細菌によって舌苔が分解されると臭いニオイ物質が発生する。

### 原因3 むし歯や歯周病



### 原因4 入れ歯(義歯)の汚れ



### 原因5 唾液の減少

とくに就寝してから朝までは唾液の分泌量が少ないので、細菌が増え口臭が強くなる。

### 原因2 口の中の汚れ



## 2つのケアで口臭予防!!

### 自分で毎日おこなう セルフケア

- 歯ブラシや歯間ブラシで歯の汚れをとる
- 舌ブラシなどで舌苔をとりのぞく
- 入れ歯の汚れをとる
- 栄養バランスのよい食事をとる
- よく噛んで唾液の分泌量を増やす
- 睡眠を十分にとる



### 歯科医師や歯科衛生士がおこなう プロフェッショナルケア

- 定期的に歯科健診を受ける
- プラークや歯石を専門的に除去する
- むし歯や歯周病を早めに治療する
- 適切なブラッシング法を指導してもらう

