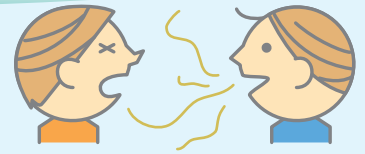


# 口臭予防の3つのポイント

何となく口が臭っているような気がする事ありませんか？  
口臭の原因は大きく分けて3つです。

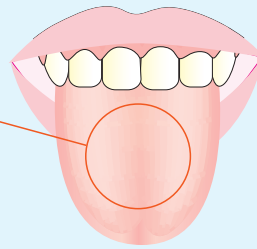


POINT

1

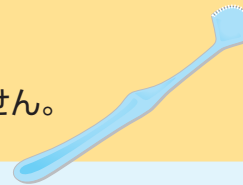
## ぜったい 舌苔(舌の汚れ)

食べカスや粘膜細胞の死骸、  
血液成分(白血球など)がたまったもの。  
これらが細菌により分解され、  
揮発性のイオウ化合物が発生します。



対処法

**舌専用ブラシで舌を磨きましょう。**  
シリコンなどでできているので、舌を傷つけません。



POINT

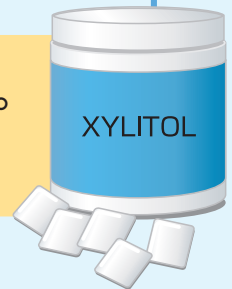
2

## 唾液不足

緊張・ストレスを感じている時や起床時は唾液の分泌が悪くなって  
口臭が発生します。

対処法

**キシリトール入りのガムをかみましょう。**  
なるべく、出てきた唾液を飲み込まず、口の中に  
ためてかみます。



POINT

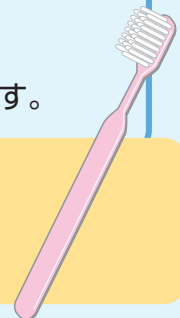
3

## 歯垢(プラーク)

歯垢は歯の表面にくっついて臭いを発します。  
このまま放っておくと歯周病を悪化させ、さらなる口臭を呼びます。

対処法

**歯をしっかり磨きましょう。**  
当院では歯磨きのコツを皆様にお教えしています。



※この他に虫歯や歯周病による口臭もあります。この場合は歯科医院で早めに治療を受けましょう。

Copyright 2008 Planet Co. All Right Reserved



医療法人社団 北馬会 たくまファミリー歯科  
札幌市北区北25条西4丁目2-5 マックスバリュ北店2F  
TEL:011-708-1000