

これで口臭は気にならない！！

++ 口臭改善のお話 ++

みなさんは生活の中で、口臭が気になる事がありますか？

口臭はだれにでもあるものですが、中には気にしすぎて他人とのコミュニケーションを避けてしまう方もいらっしゃいます。日ごろのケアで改善するものもありますので、今回はその原因と対策をご紹介します！

こんな時は
要注意！



- ★歯磨きは1日1回
- ★歯石がある
- ★歯に食べ物がはさまる
- ★口の中がネバネバしている
- ★歯ぐきから血や膿が出る事がある
- ★舌が白い

- ★進行したむし歯がある
- ★口が渇くことがある
- ★タバコを吸っている
- ★緊張しやすい
- ★ストレスが多い
- ★睡眠が不足している



★口臭の種類★

●生理的口臭

誰にでもあるにおいて、起床直後、空腹時、緊張時に特に強まる。

また、乳幼児期、学童期、思春期、成人期、老齢期など年代固有の臭気や民族的なものもある。

女性はホルモンバランス変化に伴う口臭もある。

●ストレスによる口臭

ストレスにより唾液の量が少なくなると起こる。

●病的口臭

歯周病、むし歯、歯垢、歯石、舌苔、唾液の減少、義歯の清掃不良など、90%以上が口の中に原因がある。

鼻、のど、呼吸器、消化器、糖尿病、肝臓疾患などにより起こる場合もある。

●心理的口臭

自分自身で臭いがあると思い込む人がいる。

●飲食・嗜好品による口臭

ニンニク、ネギ、酒、タバコ等による口臭。



★セルフケア★

- * 歯ブラシや歯間ブラシ、フロス等を使って丁寧に磨く
- * 舌ブラシ等を使って舌苔を除去しましょう
- * 義歯の清掃をしましょう
- * 十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう
- * 気持ちにゆとりを持つように心がけましょう



★プロフェッショナルケア★

- * 定期的に歯科検診を受けましょう
- * 専門的な歯面清掃や歯石除去をしてもらいましょう
- * 歯周病やむし歯は早めに治療を受けましょう
- * 口腔内の状態にあった適切な口腔清掃の指導を受けましょう。



★+αのケア★

POICウォーターを使ったケアを始めてみませんか？

POICウォーターにはお口の中を洗浄・殺菌する効果だけでなく、口臭を予防する効果があります。プールのような匂いや味がしますが、薬品は使用しておりません。お口の中の細菌が減るだけでなく、口臭予防にも最適なPOICウォーターをこの機会に是非取り入れてみてください♪当院スタッフも愛用中です♪

