

## 気になる口臭！ その予防法は？

### 口の中がニオイのもと

- ・プラーク(歯垢) ⇨ 歯みがきが効果的
- ・むし歯や歯周病 ⇨ 治療したうえで歯みがき
- ・唾液の減少 ⇨ 起床時・空腹時・緊張時など生理的なものなので心配ない
- ・舌苔(舌についた苔の様な物) ⇨ タングクリーナーでとる

#### 〈タングクリーナーの使い方〉

舌の奥から手前に向かって2～3回こする。  
舌を傷つけないように1日1回。  
子どもは白い苔がついている時だけにしてネ。



### 食べ物がニオイのもと

- ・ニンニク・ニラ・ネギ・酒・タバコなどのニオイは時間とともになくなる。

### 全身の病気がニオイのもと

- ・胃腸・鼻疾患(口呼吸・蓄膿症)

### 心因性のもの

- ・本人のみが感じる口臭で、ストレスや思春期・更年期にみられるもの。