

めざそう8020(はちまるにいまる) ~80歳で20本以上の歯を保とう~

めざそう8020

口臭予防

口臭を予防することは、現代人のエチケットのひとつといえます。
口臭の原因を突き止め適切なケアをすることが大切です。



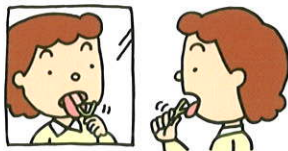
●歯みがき・うがい

まず歯みがきやうがいを
してみましょう。寝る前の
歯みがきも効果的!



●舌の清掃

舌はもともと汚れがたまりやすい場所です。定期的なケアを心がけましょう。



●よくかんで食べる

噛むことで口臭を抑える
唾液分泌が促されます。
キシリトール
入りのガムを
噛むのもよい
でしょう。



●水分補給

水分補給を欠かさないよう
にし、口の中が乾燥しない
ようにしましょう。た
だし甘い飲み物
は逆効果です。



●鼻で呼吸

口で呼吸していると、口
の中が乾燥して唾液の
量が減ってしまいます。
鼻の病気は特に口
呼吸を招きやすいの
で、注意が必要です。



●ストレスの解消

ストレスは唾液を減少させるうえ、歯
周病などの病気にかかりやすくなる
といわれています。自分なりのリラッ
クス法を見つ
けましょう。



●歯科医の受診

口臭が気になるという人は、口臭の程
度をチェックして
もらいましょう。実際
には口臭がなく、心
因性と判断されたら、
専門医を紹介して
もらってください。

