



沖歯科医院便り



発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144(72)8558 □0800(800)8545

<http://www.oki-dentalclinic.com/>

気になる口臭、なんとかならない？



朝起床時や空腹時に臭うことがある。臭いの強いものを食べたり、アルコールや喫煙により、お口をきれいにしても臭うことがある。このような生理的口臭には日内変動がみられますが、ゼロ（無臭）になるということはありません。私たち人間は生きている限り、毎日食事をし、口の中ではさまざまな代謝が行われているので、無臭でいることはありえないのです。ですから、あまり神経質になる必要はなく、他人を不快にさせるような強いにおいがでないように気をつければいいのです。

問題となるのは、病気によって発生する口臭です。口の中の病気、鼻のどの病気、呼吸器系の病気、消化器系の病気などが口臭と関連していると考えられていますが、口の中の原因が口臭全体の90%以上を占めています。口臭が気になったら、まずは歯科医院で相談しましょう。

臭いの強いものを食べたら、歯だけでなく舌も磨くとよいでしょう。他人の口臭は気になるものですが、自分の口臭となると、たいてい自分では気づかないものです。外出先ではマウススプレーやマウスウォッシュを利用することもお勧めします。

口臭の大きな原因は、歯周病を起こす細菌によるものです。歯垢を染め出して磨き残しをチェックしたり、舌の表面が白色、茶褐色または黒色になってないか確認してみましょう。ていねいな歯みがきとともに、1週間に1回程度、舌を専用ブラシ（タンクリーナー）などでお手入れすると、さらに効果的です。

えー！
ホント？

“歯とお口”のトリビア



間違いやすい「洗口液」と「液体歯みがき」

ドラッグストアに行くと様々なお口のケア用品が並んでいますが、使い方や選び方を間違いや
すい商品といえば洗口液と液体歯みがきでしょう。まず、洗口液とは“うがい用の液体”のこ
とで、歯をみがけない時や歯みがき後にお口をゆすいで、口臭予防をしたりお口の中を殺菌したりす
るものです。一方、液体歯みがきとは“液体状の歯みがき剤”のことで、ゆすいだ後にブラッシン
グをする必要があります。一般的な歯みがき粉と異なる点は、研磨剤が含まれていないため歯の
表面を傷つけない点です。また、少量の水でも歯をみがけるため、水が貴重な災害時にも役立
ちます。商品をパッと見ただけでは、どれが洗口液でどれが液体歯みがきなの
のかわかりにくいかもしれませんが、そのような時は裏の使用法をチェックし
てみましょう。一般的には、「歯みがきの後に」といった記載があれば洗口液、
「歯みがきの前に」との記載があれば液体歯みがきです。

