

口臭が気になるのですが・・・。

口臭の主な原因は、舌苔(ゼツタイ)の細菌や歯周病菌です。

また、唾液の分泌量が少ないと口臭が強くなります。

毎日の歯磨きや舌清掃に加え、良く噛んで食べるなど、唾液の分泌を増やす生活習慣を心掛けましょう。

中には蓄膿、扁桃炎、糖尿病など、病気によって口臭が発生する場合があります。その場合は耳鼻咽喉科や内科で治療を受けましょう。

その他に、検査をしても口臭が検出できない心理的原因などによるものがあります。

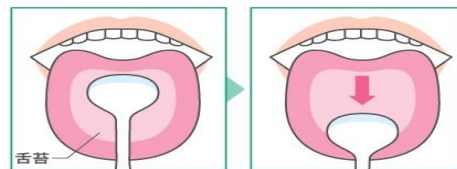
口臭検査は、保険適用外で約500円～1万5,000円。口臭のレベルや原因を調べることができますので、気になる方は医師に相談してみましょう。

Point 舌苔って
舌の表面にできる、白いコケのような細菌の塊です。
たまと口臭の原因になります。

Point 舌ブラシを利用しましょう。
使い方は後方から手前へ方向にこすります。
傷つきやすいので、1日1回、10回以内に。

【口臭の主な原因】

- 舌苔に細菌がたまっている
- 歯周病
- 口の中の乾燥
- さまざまな病気



舌ブラシがない場合は、
やわらかい毛の歯ブラシで代用もOK。