



気になる口臭の原因と対策

口臭は誰にでも必ずあるものですが、自分の口臭は自分では気づかないものです。まずは口臭の原因にどのようなものがあるのかを知り、対策しましょう。

口臭の種類



飲食や喫煙に伴う
一時的な口臭



誰にでも起こる
生理的口臭

生理的口臭とは（空腹・緊張・起床時）

健康な人でも時と場合によって起こる口臭のことです。主に唾液の減少が原因で引き起こされます。

生理的口臭の対策

「とにかく口の中を潤す」ことです。唾液が減ると口の中の細菌が唾液で洗い流されないため増殖しニオイを増すからです。



実際には口臭が
なくても、本人は
口臭があると思い込んで
いる状態の心因性口臭



何らかの病気が原因で
起こる病的口臭

病的口臭とは

歯周病やむし歯、歯ぐきに埋まっている親知らず、舌の上に厚くついている舌苔などが主な原因です。

病的口臭の対策

病的口臭の対策としては、やはり原因となっている病気の治療をすること。これは口臭対策というよりお口の健康そのものの問題として、出来る限り早めに対処しなければなりません。

○口臭対策には欠かせない舌苔（ぜったい）のケア

舌苔とは舌の上に付着している白っぽいもので、セルフケアで対処できます。

舌苔がうっすら

健康な状態なので落とす
必要はありません

舌ブラシで取り除く



ブラシ
タイプ

ヘラ
タイプ

舌苔が分厚い

柔らかい歯ブラシでそっと
なでるように取り除く



毛先は
柔らかめ

優しく～

