

# お口のケアで息さわやか生活

呼吸や会話をするとき、口から出る息がによって他人が不快に感じるのが口臭です。また、嗅覚には、同じにおいを長時間嗅いでいると慣れてしまうという特徴があります。口臭の発生原因を知って予防しましょう。

## 口臭にはいろいろな種類があります。

### 生理的口臭



口臭は、起床直後に最も高い値を示します。歯みがき後や食後は口臭が弱くなるなど1日でも変動があります。

### 飲食等による口臭



飲食物や嗜好品による口臭は、時間の経過とともに減少する一時的な口臭です。

### 口の汚れや疾患による口臭

病的口臭の90%は、お口の汚れや病気が原因です。口臭が気になったら、歯科医師に相談してみましょう。



**口臭の原因にもなる歯周病は、自分で気が付かないうちに進行します。下記のポイントをチェックして、歯周病を予防しましょう！**

## ～歯周病予防のためのセルフチェックリスト～

### 自覚症状をチェック！

- 歯みがきの時に歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが腫れる
- 歯と歯の間に食べ物がはさまる
- 口臭が強いと言われる
- 歯が浮いた感じがする
- 歯がグラグラする

### 生活習慣をチェック！

- タバコを吸う
- 柔らかい食べ物や甘い物が好き
- 歯並びが悪い
- 呼吸や歯ぎしり、くいしばりなどをする
- ストレスが多い
- 糖尿病や免疫力の低下する疾患がある

チェックがついた人は、歯周病にかかるリスクの高い人です。  
丁寧な歯みがきを心がけ、早めに受診しましょう。

# お口のお手入れと 舌の清掃・舌体操・唾液腺マッサージで口臭予防

## 舌清掃 (舌が汚れていたら...)

- ◎ 起床後に行う
  - ◎ 水でぬらした舌ブラシを使う
  - ◎ 前方にできるだけ舌を出して行う
- ※ 力を入れずに、やさしく奥から前へと一方向で動かしましょう。



## 唾液腺マッサージ

### 耳下腺のマッサージ



### 顎下腺のマッサージ



## 舌体操

舌を上下に出したり、口の中で回して動かしてみましょう。



### 舌下腺のマッサージ



口が乾燥している時は、唾液腺マッサージや舌体操を試みましょう。

**口臭予防には、歯周病、むし歯の予防が大切です。**日頃からかかりつけの歯科医を決めて定期的にチェックしてもらうことと、自分でお口の手入れを丁寧に行いましょう。

## 自分にあった、歯ブラシを選びましょう!

歯並びや歯肉の状態に適した歯ブラシを選びましょう。

### 歯ブラシの選び方

口の中で動かしやすい小さめの歯ブラシで、柄がまっすぐの物が持ちやすいようです。毛の硬さは「ふつう」のナイロン毛が良いでしょう。

歯ブラシの毛先を  
直角に当て、  
軽く、小刻みに動かしましょう!



## 歯と歯の間の汚れを落としましょう!

歯周病は、歯と歯の間からも進行します。歯ブラシが届きにくいので、この部分の汚れを落とすには、デンタルフロスや歯間ブラシが有効です。



デンタルフロス



歯間ブラシ

## 子どもに口臭があるの?

起床時の口臭の多くは生理的なものなので気にすることはありません。しかし、口呼吸、風邪、副鼻腔炎などが原因で口臭が発生している可能性があります。また、穴の開いたむし歯の放置も原因となります。口臭を感じる時間帯や体調、口の中の様子も確認してみましょう。

## 歯の健康に関するご相談、健康教室など

大森地域健康課	大森西一丁目12番1号	☎ 03-5764-0661
調布地域健康課	雪谷大塚町4番6号	☎ 03-3726-4145
蒲田地域健康課	蒲田本町二丁目1番1号	☎ 03-5713-1701
稲谷・羽田地域健康課	東稲谷一丁目21番15号	☎ 03-3743-4161

## 定期的な歯科健康診査を受けましょう!

大田区では、対象年齢の方に成人歯科健康診査を実施しています。対象者の方には、郵送でご案内を行っています。

## 歯周病予防教室に参加しましょう!

各地域健康課では、歯周病予防のための教室などを行っています。詳しくは、各地域健康課にお問い合わせください。