新生活の必見マナー！口臭を減らす 3つの習慣

こんにちは。
新年度や新学期など、
慌ただしかった日々も
ひと段落してきた頃かと思いますが、
いかがお過ごしでしょうか。

少し疲れてしまったときには、
初夏の爽やかな風を胸いっぱいに吸い込んで、
リフレッシュするのがおすすめです！

さて、そんな深呼吸をしたときに、ふと、
「自分の口のニオイが気になった」
なんてことはありませんか？

マスクが必須ではなくなった今、
自身の口臭が気になってしまう…
という方も多いかもしれません。

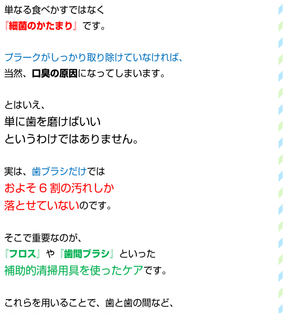
そこで今回は、
「口臭が最小限になる 3 つの方法」を
ご紹介いたします！

口臭対策 1
朝ごはんを食べる！

口臭の主な原因は、
細菌が発生させる「ガス」です。

起きているあいだは
「だ液」が細菌を洗い流し、
お口の中を殺菌してくれています。

しかし、寝ているあいだは
だ液がほとんど分泌されないため、
寝起きは口臭が強くなりやすいのです。



こうした口臭に効果的なのが、
朝ごはんをしっかり食べること！

朝ごはんを食べると、
だ液が分泌されるだけではなく、
お口の中が酸性になるため、
口臭が発生しにくくなります。

口臭対策 2
プロス・歯間ブラシでケア

プラーク（歯垢）とは、
単なる食べかすではなく
「**細菌のかたまり**」です。

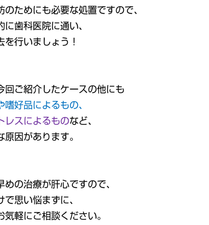
プラークがしっかり取り除けていなければ、
当然、**口臭の原因**になってしまいます。

とはいえ、
単に歯を磨けばいい
というわけではありません。

実は、歯ブラシだけでは
およそ 6 割の汚れしか
落とせていないのです。

そこで重要なのが、
「**プロス**」や「**歯間ブラシ**」といった
補助的清掃用具を使ったケアです。

これらを用いることで、歯と歯の間など、
細かな部分に溜まったプラークも、
しっかり取り除くことができます。



1 日 1 回、それが難しければ、
最初は週に 1 回からでも構いませんので、
就寝前に歯みがきをする際、
一緒に使っていただくのがおすすめです。

口臭対策 3
「歯周病菌」を徹底的に除去！

口臭の中でも臭いが強く、
しかも、朝だけでは済まないのが
「歯周病菌による口臭」です。

歯周病菌を減らすには、
毎日のケアだけではなく、
その「すみ家」となっている
「歯石」を取り除く必要があります。

ところがプラークと違い、
歯みがきなどのセルフケアで
歯石が取れることは、
絶対にありません。

歯石を取るには歯科医院による
プロフェッショナルケアが必要になります。

口臭予防だけではなく、
歯周病予防のためにも必要な処置ですので、
ぜひ定期的に歯科医院に通い、
歯石の除去を行いましょう！

口臭には今回ご紹介したケースの他にも
食べものや嗜好品によるもの、
病気やストレスによるものなど、
さまざまな原因があります。

いずれも早めの治療が肝心ですので、
ご自身だけで思い悩まずに、
いつでもお気軽にご相談ください。

SEE YOU
NEXT TIME