

「マスク生活で口臭に気づいたら」

マスク生活が長くなってきましたね。
当科では、最近、「口臭」について質問を受けることが増えてきました。
マスクをしていることによって、**ご自身の口臭が気になってしまう人が**
増えているかもしれませんね。そんなあなたに **解決策あり!** です。

その**解決策**とは

まずは「**水でうがいをする!**」ことです。

簡単ですよ。

口臭は細菌がつくります。

うがいすることで、口の中の細菌の70%は出ていきますので、

口臭は少なくなり、口の中もさっぱりします。

洗口剤を使うとより効果的です。ぜひ試してみてください。



どんな時に口臭が強くなるの

それは **起床時・空腹時・緊張している時・集中している時**です。

口臭の原因は主に3つ ①**口腔乾燥** ②**舌苔(ぜったい)** ③**歯周病**

①「口腔乾燥」

「乾燥」と聞くと「カラカラ」というイメージを持たれるかも知れませんが、
お口の中は、潤っていると思っても、**専門家が見ると「乾燥」という**
診断が付くことがあります。

マスクで息苦しくなると、口呼吸になりやすく、より乾燥しがちです。

普段から口を開けっぱなしにしていることも口の中の乾燥につながります。

口やのどが乾燥すると細菌が一気に増加します。

②「舌苔(ぜったい)」

口臭の原因の64%は舌の表面の苔のようなもの(舌苔)や
細菌によるものであることが科学的に説明されています。

歯を磨いたあと、鏡を見ながら、舌ブラシや歯ブラシを
舌にあて、奥から手前に2,3回やさしく動かしましょう。

舌の掃除ができます。



③「歯周病」

歯周ポケット(歯と歯ぐきの間にある溝)にも**細菌は存在**しています。

歯周病が進行すると歯磨きの時に生臭い臭いがしたりします。

歯科医師からの診断がつくことによって、対策が取りやすくなったり

個々に合わせた指導が受けられます。

一度かかりやすい歯科で相談してみてくださいね。