

自分では気づきにくい分、ちょっと気になるお口の臭い。口臭は、お口の健康のサインでもあります。6/4～10の“歯と口の健康週間”にちなんで、口臭について考えてみましょう。

口臭の種類

生理的口臭

- ・朝起きた時(起床時口臭)
 - ・お腹がすいた時(飢餓口臭)
 - ・緊張時(緊張時口臭) など
- だ液の分泌が減少し細菌が増殖して口臭の原因物質がたくさん作られることが原因

飲食物・嗜好品による口臭

- ・ニンニク、ネギ、酒、タバコ等
- 時間の経過で消失

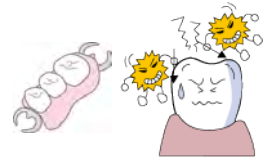
病的口臭

＜口腔内の疾患・トラブル＞

- ・むし歯、歯周病、歯垢、歯石、舌苔(ぜったい)*、入れ歯の清掃不良 など
- 90%以上は口の中に原因あり
*舌の表面に付着する白っぽいもの(細菌のかたまり)

＜内臓疾患など＞

- ・鼻、のど、呼吸器、消化器系の病気、糖尿病、がん など



予防法

口の中をキレイにすることと、だ液をたっぷり出すことが大切です。

しっかり歯磨き

- ・就寝前と起床時
- ・5分以上かけて丁寧に
- ・フロス、歯間ブラシで歯間もキレイに

(必要に応じて) むし歯・歯周病の治療

水を飲む

よく噛む

だ液を出すことでお口をキレイに

禁煙

タバコは歯周病の悪化につながり歯にヤニがつくことも影響

ストレス発散

口呼吸の改善

テープなどの専用グッズ、マスクの利用

6月

お口も大切！健康チャレンジ

ヘルスアップラリー 第二弾スタート！

期間：2017/6/1～6/30

まずは14日間トライ！



健康なお口をめざして

会社でも、家庭でもできる！

“歯と口の健康週間(6/4～10)”にちなんで、お口に注目！推奨チャレンジ項目から1つ選んで、ヘルスアップチャレンジまたは禁煙ラリーにエントリーし、健康チャレンジをはじめましょう！

推奨チャレンジはこの3つ

※ すでに取り組まれている方はそのまま継続を！

就寝前の5分以上の丁寧な歯磨き



プラス10回よく噛む

禁煙(禁煙ラリー)



いきいき健康ナビゲーションでスタート！