

# 口臭をチェックしよう!

自分ではわかりにくい口臭  
気になっている人は1度試してみてもいい?

## チェック 1



コップに息を吹きこんで  
臭いをかいでみる



家族など他の人に  
臭いをかいでもらう



ぜったい  
\*舌苔がついていないか  
鏡でみる

\*舌苔とは・・・  
舌の上に溜まる白い汚れ  
口臭の発生や歯周病を悪化させます

## チェック 2

何項目当てはまるかチェックしてみましょう!

- ・大きなムシ歯がある
- ・歯みがきするといつも血がでる
- ・歯ぐきを押すとウミのようなものがでてくる
- ・歯と歯の間によく食べ物がはさまる
- ・舌がいつも白っぽく汚れている
- ・口がよくかわく
- ・ヘビースモーカーである
- ・生活が不規則
- ・義歯やブリッジをしている

3個以上当てはまるものが  
あれば口臭予備軍です

口臭予防をはじめましょう!

## 口臭予防方法

①毎食後に正しい歯みがきをしましょう

口臭の原因のほとんどは歯垢(プラーク)です  
口臭をなくす為には毎食後の正しい歯みがきを行うことが効果的です

②舌ブラシや洗口剤を利用しましょう



いろんなタイプの舌ブラシ



軽い力でゆっくり前方へ  
数回引き出すようにします

朝の歯みがき前に数日に1回  
多くても1日1回の使用を

③よくかんで唾液の分泌を促しましょう