

むし歯ZERO通信

令和7年11月20日
芽室町子育て支援課
子育て支援係 発行
電話 62-9733



むし歯ZERO通信では、歯と口の健康についてお伝えしていきます。是非ご家族でお読みください。

●口臭の原因

口臭の定義は、『第三者にとって不快に感じられるもの』。
多少のお口の中のおいしさには誰にでもあるもの、気にしすぎることはありません。
しかし、人付き合いのエチケットとして、口臭が生じる仕組みや予防方法を
知っておきましょう。

種類			原因	解消法
生理的口臭			朝起きたとき、空腹、疲労 緊張の持続	歯磨きやうがい、 舌の清掃
病的口臭	口 や 歯 の 病 気	舌苔	多量の舌苔	歯磨きやうがい、 舌の清掃
		歯周病 むし歯	進行したむし歯や歯周病	歯科医の治療と 毎日の歯磨きや生活改善
		唾液量の 減少	唾液の洗浄・殺菌作用の低下	うがいや水分摂取 唾液腺マッサージ等
	全身の病気		鼻、のど、呼吸器、消化器、 糖尿病などの病気	原因となっている 病気の治療
仮性口臭症			口臭がないのに「口臭がある」 と思い込んでいる	歯科医院で口臭測定 カウンセリング



ニンニクやニラなど匂いの強いものや
お酒を飲食した後にも口臭が出ます。
食べ物による、胃からの臭いです。



たばこを吸っている人も
口臭があります。



●舌苔（ぜったい）とは？

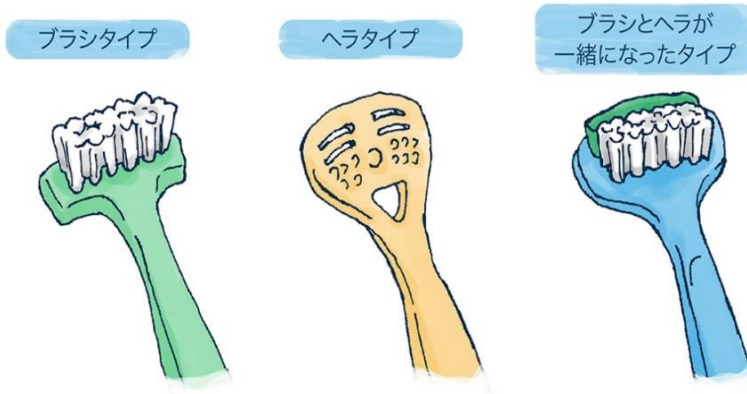
口臭の二大原因は舌苔と歯周病と言われています。

舌苔は、口の中の汚れが舌の表面にたまり、白い苔のようになったもの。

口臭の6割は、この舌苔から発生するガスが原因です。

また、口臭の悩みが中高年に多いのは、この年代に歯周病の人が多いことが関係しています。

歯磨きによるプラーク除去と定期的な歯科検診で、口臭を予防しましょう。



歯ブラシで舌をこすると傷つけてしまうことがあります。舌に適した作りの舌ブラシがありますので、こちらを使用しましょう。

舌の奥から舌先に向かって、軽い力でブラシを動かします。

●こどもの口臭

こどもも大人と一緒に、口臭には様々な原因があげられます。

お友達に「〇〇ちゃんのお口くさーい」なんて言われたら、こどもだって傷つきます。

おうちの人が一番に気づいて対処してあげましょうね。



子供の口臭の最大の原因、口呼吸！
口呼吸をしていると、口の中が乾燥し、口臭の原因になります。
鼻疾患があると口呼吸になりやすいので、早めに対処してあげましょう。

口をポカーンと開けて、口呼吸が癖になっている場合もあります。
口を閉じる筋肉をつけないと、歯並びにも影響してきますし、
風邪もひきやすくなります。
現代の8割のお子さんが普段口を閉じていないと言われています。
うちの子は大丈夫かな？と気にしてみてください。



歯磨き不足、うまく磨けず残った歯垢が原因でも口臭が生じます。仕上げ磨きを丁寧に行ってあげましょう。