

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』。
多少のお口の中のにおい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
		歯周病 むし歯	進行したむし歯や歯周病
		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



●舌苔（ぜったい）とは？

口臭の二大原因是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。

ブラシタイプ



ヘラタイプ



ブラシとヘラが
一緒にになったタイプ



歯ブラシで舌をこすると傷つてしまることがあります。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。

●子どもの口臭

子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い」なんて言われたら、子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。

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？と気にしてみて下さい。



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。

