

今だけでなく、5年後、10年後もずっと美しくあるために。読者の生の声&美のプロの解説を中心に、美容情報を毎月お届けする連載企画！  
あなたの“ビューティーアンテナ”を刺激する情報が盛りだくさんなので、じっくり読んで、女子力“急上昇”をめざそう♪

TEXT / Reiko Takahashi, Noriko Saito PHOTO / Kiyoe Akechi DESIGN & ILLUSTRATION / Shigemi Fukuhori

米畑院長に聞く！

## 口臭チェック法

下記項目から当てはまるものをチェックして。数が多い人ほど口臭の可能性アリ！

- 1 毎日、朝食を摂らない
- 2 食事する時にあまり噛まない
- 3 口の中のねばつきが気になる
- 4 口の中がいつも乾燥している
- 5 常にストレスを感じている
- 6 舌の奥が白く苔ようになっている
- 7 歯茎から出血することがある

### Advice

1、2は唾液を減らす原因に、3、4、5は唾液量が減っている状況。6は舌に汚れがあり、7は歯周病の恐れがあるので注意して。



### 生理的原因

唾液量が減る時に発生するガスが原因

口臭は、歯の間の食べカスや口の中で剥がれ落ちる粘膜上皮によって作られた菌から発生する揮発性硫黄化合物(VSC)というガスが原因で起こります。この揮発性硫黄化合物は、抗菌作用や汚れを流す作用のある唾液の量が減ると発生しやすい。そのため、唾液量が減る起床時や空腹時、緊張やストレス・疲れを感じている時に口臭が強まるといわれています。



### 口臭の原因は？

まずは知りたい！

### 病的な原因

歯周病や耳鼻科系の病気で起こることも

歯茎が腫れたり、骨がとける歯周病や、鼻や喉の病気が原因で、口臭が起ることもありま。特に歯周病は揮発性硫黄化合物を多発させるので、早めの治療が必要でしょう。

### 口臭予防対策

できることから始めよう！

#### 唾液の分泌量を増やす！

シュガーレスガムを噛む、食事の時によく噛む、水分を摂る、喋って口を動かすなどして唾液の量を増やそう。

#### 歯磨きは丁寧に時間をかけて

デンタルフロスを使って、1日1回は歯と歯の間までしっかりと磨く。舌用ブラシで舌の汚れを取るのも効果的。

#### 定期的なプロケアを受けよう

歯石やプラーク(菌垢)は固まるとセルフケアで取り除くのは難しいので定期的に歯科医院でケアしてもらおう。

### Goods



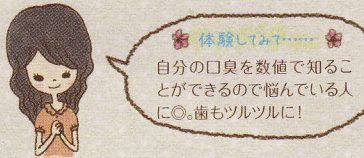
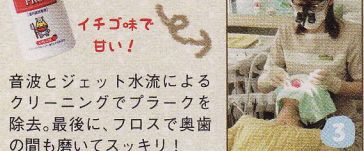
**口中ケアタブレット**  
キウイ酵素が舌についた汚れ(舌苔)を溶かし、口臭を予防する。  
[グリコ BREO Zマイルドミント グリーンアップル(45粒入り)] 各1050円



**デンタルフロス**  
Y字型ホルダーを採用したフロスは、奥歯のプラークを除去しやすい。  
[ライオン EXウルトラフロス(3本入)] 210円

### 「歯の花クリニック」の口臭測定&ケアを体験！

「ブレスケア&リフレッシュ」(30分・5250円)を編集Tが体験したよ！  
※初回のみ口臭測定(2100円)無料



体験してみよう！  
自分の口臭を数値で知ることができるので悩んでいる人に◎。歯もツルツルに！

### 吐息 爽やか♪

# 口臭ケアで息美人！

他人の口臭は、気になっても指摘しづらいもの。ということは相手も自分の口臭を気にしているかも……。そんな風に思い悩むより、まずは口臭の原因やメカニズムを知って、予防対策をするのがオススメ。きちんとケアして、いつでも好印象を与える、息美人を目指そう。

お口のニオイは大丈夫？

Adviser

「歯の花クリニック」

米畑 有理 院長



歯科医師・歯学博士。虫歯や歯周病など歯の病気になる前の予防に重点を置き、歯のクリーニングや生活習慣のアドバイスは自由診療で行う。本格的な口臭治療にも取り組んでいて遠方から受診に来る人も多い。

Data

TEL.06-6777-2848  
大阪府中央区北浜1-1-10  
北浜小林ビル1F  
診察時間 / 10時~19時  
月・日・祝休診 要予約  
<http://www.hanohana.com>