

# きつい口臭を抑えるには？

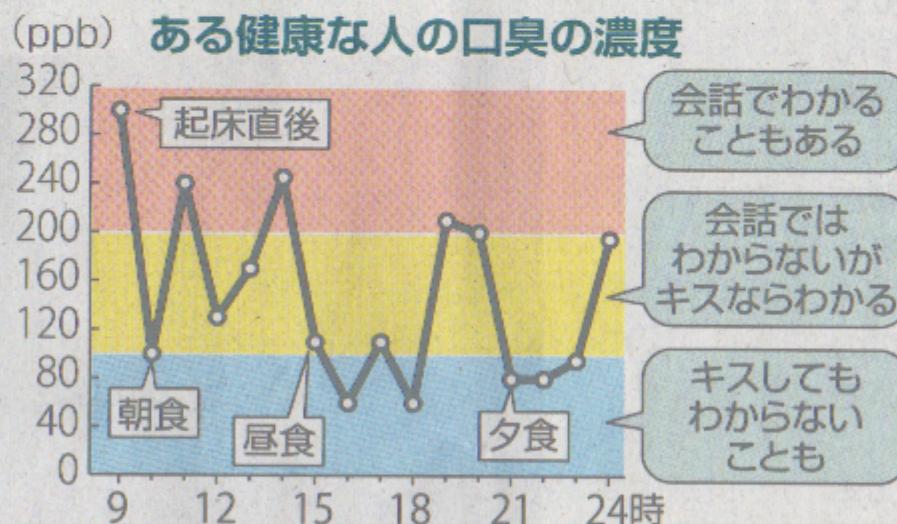


ヨ 寝起きの  
口が臭いのは、  
睡眠中に唾液の  
分泌が抑えら  
れ、口の中の悪

Q 唾液が口の臭いを防いでくれるなんて。

ヨ いいえ。健康な人でも1日の内で口臭が強くなったり、弱くなったりします。カギは唾液です。唾液がサラサラと口の中を流れることで、清潔さが保たれ、口が臭わないのです。

ないの？



\*ppbは呼気中の臭い成分の濃度。  
本田さんの著書「もう、口臭で悩まない!」から作成

十四、（）音節の六音大（相模）、（）音節

**日常生活の中で口臭を防ぐコツ**  
いつもサラサラの唾液が口の中を流れる  
よう、以下の生活習慣を心がける

- ・寝る前と起きてすぐの歯磨きは忘れず
  - ・和食中心で、よくかんで食べる
  - ・よくしゃべり、よく笑い、よく歌い、舌を活発に動かす
  - ・唾液をたくさん出せるよう水をよく飲む



## 笑い話し口を清潔に

# 教えて! ヨミドック

Q 娘にほおずりしたら顔を背けられたよ。口が臭いのかも。

ミードック 家族から何度も指摘されるような場合は、何らかの病気のサインかもしれません。

Q どんな病気?  
ヨ 口の中の病気  
では歯周病など。また蓄のう症は、たまたま膿が臭いを発します。この他に、糖尿病や腎臓病、肝臓病などが原因となつて「良が起こる」と

Q 口が臭いかもと思うと娘とのおしゃべりもためらっちゃうよ。

ヨ それは逆効果です。よく話し、よく笑い、よく歌つて、舌を活発に動かすことで唾液がよく流れるようになります。

三 唾液の分泌の  
ためには、水分補給  
は重要です。緑茶や  
コーヒーは利尿作用  
があるカフェインが  
含まれているので、  
やはり水が一番で  
す。1日1~2㍑を

(竹井陽平／取材協力＝本田俊一・ほんだ歯科院長、大場俊彦・慶友銀座クリニック院長)

ヨミードックは医療介護サイト「ヨミードクター」のお医者さんキャラクターです。

玉菌が増えているせいです。  
起きてすぐ、うがいと歯磨き  
をするといいでしょ。あと  
は朝食をきちんと食べること。  
よくかむと唾液が流れて、  
口臭はほとんどなくなります  
よ。

三 フランテーケテスに自分の唾液をため、手でグラスを温めてかいでみると、口臭が再現できると思います。でも、そんなに気になるようなら、一度、医療機関の口臭専門外来に相談してみては。

目安に飲みましょう。