

### ～気になる口臭、原因は何？～

#### <口臭の分類>

- ①生理的口臭：誰でもある口臭。朝起きた時や空腹時、緊張した時など、口の中に細菌が繁殖していたり、唾液が少なく乾燥していたりする時のもの。
- ②飲食物による口臭：ニンニクなど強い臭いがあるものを食べたあとの口臭。
- ③嗜好品による口臭：主に煙草。喫煙は、**歯周病にかかるリスクを高めるなど、健康を害するので要注意！**
- ④心因性口臭：他人は感じていないのに、精神的ストレスなどで、自分だけに口臭があると思っている場合。心療内科などでの受診が必要になるケースも。
- ⑤病的口臭：**ムシ歯や歯周病、古くなった入れ歯、合わなくなった被せ物や詰め物など、歯・口が原因である場合や、鼻の病気、糖尿病や胃潰瘍などにかかった場合の口臭。**



歯・口の原因で、最も多いのが**歯周病**です。

歯周病によって**歯周ポケット**ができます。

これが、**口の中の細菌の住みか**となり、**口臭のもと**になります。

👉**丁寧な歯みがき、専用ブラシ（舌ブラシ）での舌の清掃、歯科医院への通院などにより改善することがあります！**



**多くの方々が悩まれている口臭**  
**1度、歯科医師にご相談ください！**

