



と関係していますから、汚れを除去することが口臭予防の基本となります。毎食後の歯磨きはむし歯や歯周病の予防だけでなく、

く、口臭予防にも効果がありません。ただ、歯ブラシだけでは歯と歯の間の汚れが取れにくいので、デンタルフロスや歯間ブラシを併用

い生活を送り、リラックネスすることも重要です。手軽な口臭予防対策として洗口剤や歯磨き剤、サブリメントが数多く市販されています。しかし、これらは直接口臭を防止する作用は弱く、臭いを隠す効果や精神的に安心させる効果の方が大きいと考えられます。口臭の原因をしっかりと除去した上で、使用することが大切です。

### 口臭を予防するには？

【問い】最近、年のせいか口臭が気になります。口臭を予防するにはどうすればよいでしょうか。  
(佐世保市、50歳女性)

【答え】口臭の予防で大切なことは、口の中を清潔に保つことです。

口臭の主な原因としては、むし歯や歯周病、舌に付着する白い舌苔(ぜったい)などが挙げられます。それらは歯や口の中の汚れ

回答者 おおつ 大津 亮泰  
佐世保市木場田町  
オオツ歯科クリニック  
院長



### 歯磨き、舌磨きが大切

しましょう。入れ歯を使用している人は入れ歯のお手入れも必要です。

磨きすぎると舌を傷つけてしまいます。磨き方はかかりつけの歯科医院で指導を受けてください。

鏡で舌を観察して、白っぽい舌苔が厚くついている場合には、軟らかい歯ブラシや舌ブラシなどで除去しましょう。寝ている間に舌

が強くなることも報告されています。食事や睡眠時間をきちんと守って規則正し

かかっている間は、舌を清潔に保つことが大切です。

#### 質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。