



つつみした歯科News



R3. 4月号

〒533-0022

TEL: 06-6160-4618

大阪市東淀川区菅原6-19-4

HP: www.tsutsumishitashika.com

4

月のテーマは

『口臭』

についてです



コロナウイルスが流行してから身に付けることが多くなった
【マスク】。多くの時間 マスクを付けて過ごしていると、
 自分の口臭が気になってきている人も増えているのではない
 でしょうか？ 今回は口臭についてお話していきます

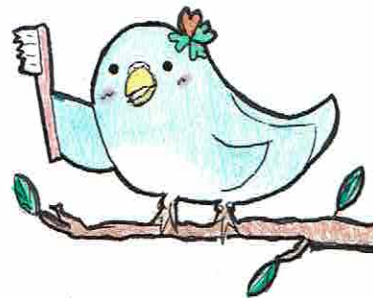
★口臭とは...

お口の中にある“細菌”が作り出す ガスのことです

口臭の約60%は舌苔からできています

(舌苔(ぜったい)とは、舌に付着する白い苔状のもので細菌や
 (食べカスなどが原因でできるもの)

唾液の量が少ない就寝中は口臭が増えやすく、ストレスに
 およぶと増えることがあります



★対策

① 歯周病の治療
 定期的なクリーニングで
 プラークや歯石を除去
 しましょう！

② 舌のお掃除
 汚れが付着しやすい
 ので、やさしく磨いて
 あげましょう！！

③ 1日3回の歯磨き
 忙しくて歯磨きは
 大切！！
 しっかり磨きましょう！！

その他気になることがありましたら

お気軽に医師・衛生士にご相談くださいね★