



歯周病を治療&予防して

口臭のもとを断ちましょう！



口臭の原因の約9割はお口の中にあり、強い口臭の元凶は、成人の場合、その多くが「歯周病」なんです。
ミントの香りでごまかしても、それはほんの一時のしのぎ。歯科治療を受けて臭いの原因をもとから断ちましょう！

こんな習慣や兆候にご注意を。
口臭セルフチェックしてみましょう！

口臭 セルフチェック

こんな習慣やお口の変化にご用心！

- 歯石を定期的に取りっていない。
- フロスや歯間ブラシを使っていない。
- 最近歯に食べ物がはさまるようになった。
- 朝起きると口の中がネバネバする。
- 歯みがきすると歯ぐきから血が出る。
- 舌に舌苔(ぜったい)がついていて白っぽい。
- 未治療の進行したむし歯がある。
- 口の中が乾いてパサパサする。
- 緊張する生活を送っている。
- タバコを吸っている。
- 忙しい毎日でストレスが多い。
- 睡眠不足だ。

お口から臭いのもとを追い出すには？

定期的に歯石除去&クリーニングを！

定期的に歯科医院で歯石を取り、歯のクリーニングを受けてお口の清潔を保ちましょう。



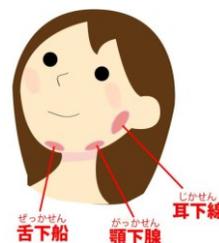
1日1回、舌のお掃除を！

1日に何回もお掃除すると舌を痛めてしまうことがあります。やりすぎないようにしましょう。



舌の体操&マッサージで お口にうるおいを！

お口を浄化し細菌の活動を制御してくれる唾液。舌の体操や唾液腺マッサージで唾液の分泌を促しましょう。



歯周病が進行するほどお口から出る臭い物質が増えてしまいます。
口臭予防のためにも、歯科医院で定期的なメンテナンスを受けましょう！