

これで万全！口臭予防！

WHAT?

実は有毒ガス！

病的口臭:歯周炎などのために強においがるもの。
魚が腐ったようなにおい

口臭

生理的口臭:健康な人の息が一時的におおもの。
朝起きてすくなどにする硫黄のようなにおい

強烈なおいの発生源は、細菌によるタンパク質の分解。

つまりお口の中で「腐敗」が起きているのです！その原因は歯周ポケットに隠れた歯周菌が炎症を起こす、歯周炎です。歯科で検査をし、治療を受けましょう。

唾液が減ると口臭が増えやすいのです。

食事をするとき食べ物が舌や粘膜の掃除をして舌苔を減らし、噛むことで唾液が出て、口の中を洗い流してくれます。

起床後の口臭を減らしたいなら、飲み物だけでなく固形物をしっかり噛んで食べましょう。

HOW TO?

口臭撃退法教えます！

においの原因をもとから断つ！

歯周病の治療をしましょう。

歯肉がムズムズしても「痛くないから」と放置していませんか？

歯周病が進行すると腐敗臭が漂うだけでなく、有毒ガスによる全身の健康の為に由々しき事態です。

半年に一度歯石を取りましょう。

歯周病でない方も、定期的に歯石を取りましょう。歯石やプラークは知らないうちに歯周炎の原因になってしまいます。

1日3回歯みがきをしましょう。

口臭を減らすには短い時間で何度も歯みがきをすると効果的だということがわかっています。必ず**フロス**もするようにします。歯磨き剤のミントの香りは一瞬だけ。効果的にプラークを取り除きましょう。

舌の掃除を習慣にしましょう。

口臭の60%は舌についた舌苔から発生しています。細菌を減らして口臭ガスの発生を抑えるために、舌のブラッシングを毎日のケアの中に取り入れましょう。舌は軟らかく傷つきやすいので、ゴシゴシこすらないようにしましょう。

すぐに使えて効果バッチリ。

しっかり噛んで

朝ごはんを食べましょう。

なるべく固形物をよく噛んで食べます。噛み砕かれた食べ物が舌を擦って舌苔をかき取ってくれるからです。また唾液がたっぷり出ると自浄作用でお口の中がきれいになります。

舌苔に着目した、口中ケアタブレットも！

