

教えて! ② 歯医者さん

月イチ
連載企画

「月イチ連載企画」にて、皆様の歯に関するご質問にお答えしていきます。気になる事や聞いてみたい事をハガキかメールで下記宛先までドシドンお寄せください。



【宛て先】〒292-0804 木更津市文京4-5-37
かずさ広告企画(株) 情報彩載FORZA編集室
「教えて!歯医者さん」係
【Eメール】salsai@kazusa.info 監修/白鳥院長(しらとり歯科)

第23回 『口臭の原因は!?』

Q 家族から口臭があるとされました。 どうすれば口臭を防ぐことができますか?

A 口臭の多くはお口の中に原因があると
言われています。まずは歯磨きなどの日
常のケアでお口の中を清潔に保つことが基本に
なります。歯磨きを意識して丁寧に行うだけで改
善することもありますし、歯間ブラシや糸ようじ
などを補助的に使ってみるのも効果的です。また、
舌ブラシで舌の汚れを取ることも口臭予防になり
ます。舌の汚れは「舌苔」と言って、お口の中の
細菌や新陳代謝ではがれた粘膜の細胞が舌に
付着したもので、舌が白っぽく見えます。「舌苔」
を取る時は必ず舌ブラシを使って、丁寧に取っ
てください。ただし虫歯や歯周病、合っていない銀
歯やかぶせものがある方は、このような日常の

ケアだけではなかなか改善はしません。特に歯
周病は進行すると歯ぐきから膿や血が出てくる
ため、口臭と大きく関わっています。歯周病は比
較的症状のないまま進むこわい病気で、一度良
くなってまた再発することがあります。口臭の気
になる方は、一度歯科医院で診てもらってくださ
い。やはり、何でも相談できるかかりつけの歯科
医院をつくるのが、オーラルケアの重要なポイン
ト! 痛みがなくても、定
期的に虫歯や歯石
のチェックをす
るよう心がけ
てみましょう。



白鳥 院長

衛生士助手募集中 完全予約制

午前 9:00~12:30 午後 14:00~18:00
休診日/本曜日・日曜日・祝日

〒299-1173 千葉県君津市外箕輪4-1-16

ご予約・お問合せ **0439-50-8767**
<http://www.shiratorishika.net/>



しらとり歯科

君津市 しらとり歯科

検索

※予約制をとっておりますのでまずはお電話でお問い合わせください。

月	火	水	木	金	土	日祝
午前	●	●	●	●	●	休
午後	●	●	●	●	●	休

