

# 口腔清潔度の数値が高い方へ

清潔度

## 清潔度 口臭の原因について

お口の中の細菌の数が多いと、アンモニアの数値が高くなり、口臭の原因になると言われています。お口の中が乾燥していたり、お口の中に食べ物が残りやすい時も細菌が繁殖しやすくなります。細菌が多いからといって必ず口臭がするとは限りません。お口の状況に合ったケアを行いましょう。

### 舌磨きを していますか？



舌の表面に白いコケのようなもの（舌苔）が溜まっていませんか？舌専用の「舌ブラシ」を使って舌磨きを行い、舌苔を落としましょう。舌を傷つけないように、優しく丁寧に磨きましょう。

### 入れ歯をていねいに 洗浄していますか？



毎晩、入れ歯の手入れを行なっていますか？お水で洗い流すだけでなく、「入れ歯専用のブラシ」で汚れを落として、細菌の繁殖を予防しましょう。また、洗浄剤に浸けておくことで1日の汚れもスッキリ爽快です。

### 治療途中の歯は ありませんか？



歯を抜いたまま放置していたり、治療が途中になっている歯はありませんか？そのような場所は汚れが溜まりやすく、細菌が繁殖する原因にもなります。治療途中の方はまずは最後まで治療を終えましょう。

### 親知らずが、 生えていませんか？



親知らずがななめに生えていたり、歯並びがデコボコしている場所は、歯ブラシが届きにくく、細菌が繁殖しやすいです。必要に応じて抜歯をするか、補助用具を使用してきちんと磨きましょう。

## お口の清潔を保つためにできること

- 定期的に歯科医院で健診を受けましょう
- 服用薬の副作用を確認しましょう
- 免疫力・体力など体の健康管理を行いましょう
- 習癖（口呼吸）などの改善を図りましょう
- 生活習慣病のある方は病気の管理をしましょう
- 矯正中の方は正しい磨き方を習得しましょう