



日比谷歯科新聞～20号

10月ですね～ 〇です。暑い季節が終わると本当にあっという間に1年が終わりますね・・・
今回は今、世の中では当たり前になっている『マスクとお口』についてお話ししていこうと思
います💡

今や外出時の必須アイテムになっているマスク。色や形・素材が様々な
物が開発され機能性もアップしてはいますがある悩みが解消されませ
ん・・・

それは、マスクの内側の**口臭**です。



「マスクの内側が自分の息でクサイ・・・」

長時間マスクをつけている機会が増え、口臭に悩む人が増えています。これが原因で、
仕事の集中できない・・・頭が痛い・・・なんていう声もあります。

みんな口臭対策、どうしてる？

Q. 口臭が気になったとき、
どんな対処をしていますか？

(複数回答)

歯を磨く	75.4%
水やお茶を飲む	63.2%
うがいをする	52.0%
ガムやタブレットを噛む	47.4%
洗口液で口をゆすぐ	42.7%
舌を磨く	34.5%

人に近づいて話さない。
人が近くにきたら少し距離を取るようになる 34.5%

出典：第一三共ヘルスケア株式会社2020年6月調査
「ニューノーマル（新常态）時代の口臭ケアとは？」より

しかし残念ながら、この方法は
一時的なもの・・・

根本的な解決にはなりません!!!

根本的に口臭を解決するには、**お口の中
の細菌の数を減らすこと**です💡

では、どのように細菌を減らせばいいのでしょうか！？

歯の表面積は、口の中の**約25%**を占めています。そこを毎日のセルフケアを行い、その上
で舌・粘膜・歯ぐきなど残りの**75%**をケアする事がとても大事です👉

☀️ 毎日のセルフケアに欠かせない物が歯のケア
(25%) には**デンタルフロス・糸ようじ・歯間ブラ
シ・ワンタフト**などで細かい場所の細菌を除去💡

☀️ 残りの (75%) ケアには**洗口液**を使用すると口腔
内の環境改善に最適です👍

気になっている方は日々のケア
をしっかり行い口臭を予防しま
しょうね～😊 〇でした👏

🦷 院内でもセルフケア用品は充実しておりますのでお気軽にご相談ください🦷