

いい歯だいすき！

子どもの口臭



お子さんの口臭について、気になった経験のある方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

口臭の原因は、お口の汚れとお口の乾燥によるものが大半です。

お口が乾燥すると...

お口の中を潤している唾液は抗菌作用があり、臭いのもとを洗い流しています。しかし、お口が乾燥して、唾液の効果が弱まると、お口の細菌が元気に活動し始め、臭いが気になるようになっていきます。

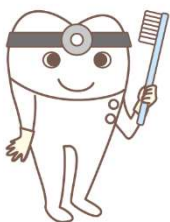


お口を乾燥させないためには？

口呼吸にならないように注意しましょう。

※口呼吸の原因いろいろ

- 唇を閉じる力が弱い
- 歯並びの問題（出っ歯など）で口が閉じにくい
- お口をポカンとあけるクセがある
- 鼻づまりなど、お鼻や喉に病気がある
（アレルギー性鼻炎、アデノイド増殖症など）



口臭を防ごう！

お口のケアについて



食事の後は、歯磨きなどお口のケアをすることが大切です。お子さんが一人で歯磨きできるようになっても小学校卒業までは、歯磨きの確認や仕上げ磨きなどでサポートしてあげましょう。

舌を磨こう

舌にも、臭いの原因となる細菌や汚れがつきます。舌の表面はデコボコしているので、舌ブラシや歯ブラシなどで優しく磨く習慣をつけることも大切です。



よく咬んで唾液の分泌を促しましょう

唾液の分泌は口臭を防ぎます。
ガムをかむこともよいですが、洋食に比べて食物繊維が多い和食では、咬む回数が増えます。



…………小樽市保健所 小児歯科相談 ※予約制です…………

☆お口の健診・相談（無料）

☆むし歯予防のフッ化物塗布（740 円）

ご予約はコチラから



または
「小樽市 小児歯科相談」
で検索！

日 時 : 月 6 回程度 13:00~15:30

対 象 : 9 歳までの子ども

持ち物 : 母子健康手帳、歯ブラシ

フッ化物塗布は 740 円。

年 3 回が、むし歯予防に効果的！



ホームページQR



