



口臭チェック

口臭にはさまざまな原因があります。ニオイの強い食べ物を食べたときだけでなく、起床時や空腹時など、日常生活の中で誰にでもおこることがあります。口臭には「**生理的**」「**外因的**」「**病的**」「**心因的**」などの原因がありますが、口臭の原因の80%は口の中にあると言われています。口臭が気になりだしたら歯科医院で相談してみましょう。

■まずは、ご自分で下の各質問の当てはまる回答を右の表に**チェック**して、口臭の危険度を確認しましょう。

- 1、口の中がよく乾燥しますか？
A：ほとんどない B：時々する C：よくする
- 2、口の中がネバネバしますか？
A：ほとんどない B：時々する C：よくする
- 3、舌が白く見えることがありますか？
A：ほとんどない B：時々ある C：よくある
- 4、歯をみがくと歯グキから血がでることがありますか？
A：ない B：時々ある C：よくある
- 5、1日に何回歯みがきをしますか？
A：3回 B：2回 C：0～1回
- 6、1回の歯みがきにかかる時間はどのくらいですか？
A：5分以上 B：3分くらい C：1分以内
- 7、タバコをよく吸いますか？
A：吸わない B：1日20本未満 C：1日20本以上
- 8、ニンニクなどにおいの強い食事をよくとりますか？
A：ほとんど食べない B：時々食べる C：よく食べる

口臭危険度 回答診断結果

項目別危険度チェック	A GOOD ゾーン	B 注意ゾーン	C 危険ゾーン
1、口の乾燥			
2、ネバネバ感			
3、舌が白い			
4、歯グキから出血			
5、歯みがき回数			
6、歯みがき時間			
7、喫煙			
8、有臭食品			

GOODゾーンが多いほど、生活習慣は良好です。ちょっとした心がけで生活習慣は改善されます。GOODゾーンが1つでも多くなるように頑張りましょう。

★口臭は、揮発性の硫黄化合物が主な原因成分と考えられていて

- 硫化水素（卵が腐ったようなニオイ）
- メチルメルカプタン（玉ねぎの腐ったようなニオイ）
- ジメチルサルファイド（キャベツの腐ったようなニオイ）

の3種類のガスからなります。

医療法人メディカルフォース

フォース歯科

〒007-0813

札幌市東区東苗穂 13 条 1 丁目 2-1

フリーダイヤル：0120-130-554

<http://www2.snowman.ne.jp>

■ 診療時間 ■

月～金曜日 10:00～19:00

土曜日（第 1.3.5） 10:00～16:00

休診日：土曜日（第 2.4）・日曜日・祝祭日

