



## 起床時などに気になる口臭・・・

歯磨きをしっかりしているのになんで口臭がするの・・・？

今月は「子どもの口臭」についてです！！

### 子どもの口臭の種類は？

- ・いつもではなく時々臭う
- ・一日中口臭がある
- ・体調が悪い時に臭う
- ・思春期の口臭
- など・・・



### 子どもの口臭の原因は？

#### <歯や口腔内のケア不足>

歯垢や歯石が増加することで細菌が口腔内に増殖して口臭の原因となります。

また、大きなむし歯が治療されずに放置したままになっていても口臭の原因になります。

#### <食べ物を噛む回数が少ない>

良く噛む事で唾液がたくさん分泌されます。

唾液には食べ物の消化を促進したり、

口腔内の細菌が増えるのを防いだりする役割があるため、

唾液が減ると口腔内に残った食べカスなどが菌の働きで発酵し

口臭を発するようになります。

#### <口呼吸による乾燥>

近代の子どもは、鼻呼吸に必要な舌や頬の筋肉、

口輪筋といった口の周りの筋肉の発達が未熟であるため、口呼吸が多くなる傾向にあります。

口呼吸になると口が常に開いている状態になり口腔内が乾いた状態となります。



### 対策は？

#### <口腔ケアを十分に作る>

歯ブラシだけでなく、フロスで歯と歯の間の汚れにも気をつけましょう。

また舌のケアも行い、口腔内を清潔にしておきましょう。

#### <水を摂る>

水は唾液を作るのに欠かすことの出来ない材料なので、

こまめに水を飲むように心がけましょう。

特に起床後は口腔内が乾燥しているので歯磨き後に水を飲むと良いでしょう。

#### <鼻呼吸>

鼻づまりによる口呼吸であれば、耳鼻咽喉科に通うことで改善出来ます。

普段から口呼吸が癖になっている場合は、鼻呼吸を意識できるよう声掛けや、

トレーニングをして改善していきましょう

