

特に
お勧めなのが
ミントガム

フラボノイドや
クロロフィルの
入ったガムは
口臭予防
効果も

噛む回数が
増えると
消臭効果のある
唾液が
しっかりと出る

あした
元気に



教えます！ 気になる口臭の予防法



管理栄養士・
健康運動指導士
菊池真由子

自分では気づかないけれど、周囲に気まずい思いをさせてしまうのが口臭。
口臭の原因はさまざまですが、今回は食べ物が原因の場合を紹介します。

よく噛んで
唾液を十分に出す

食べ物による口臭には、主ににんにく臭やねぎ臭、お酒のアルコール臭があります。

にんにく臭やねぎ臭の原因になるアリシンは、本来ならビタミンB₁の吸収を助け、疲労回復効果があります。アリシンは、日常的な料理に使う量であれば口臭の原因になることはありません。しかも加熱すると臭いはマイルドになります。しかし、おろしにんにくをはじめ、生のにんにくをたっぷり使った餃子や焼肉を食べると口臭が強くなるのです。

口臭予防の第一歩は、よく噛んで唾液をしっかりと出すことです。噛む回数が多いと食べ物と唾液がよく絡み合います。結果的に唾液の殺菌・消臭効果が発揮され、臭い成分が抑えられるのです。

よく噛んで唾液を
しっかりと出す

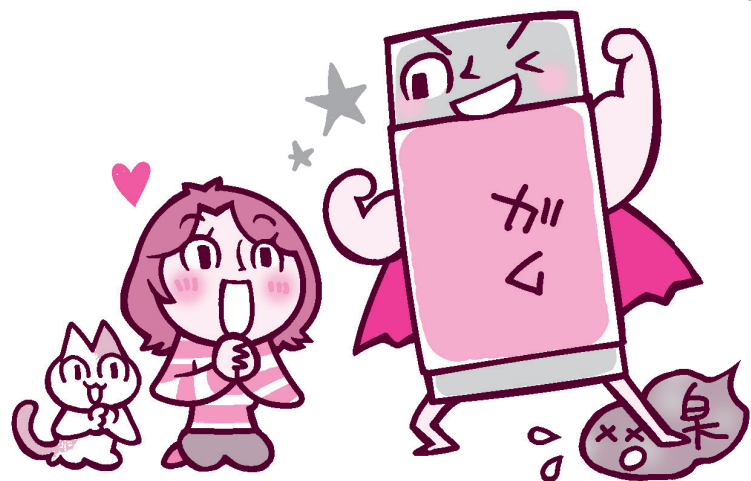
「緑茶」は万能選手

そして効果的なのが、消臭効果のある食品を取り入れていくことです。消臭効果のある食品は、次のとおり。

- ① レモン：特に胃腸が原因である場合にお勧め
- ② 牛乳：にんにく臭を抑えるのに効果的
- ③ バセリ：クロロフィルが臭いの原因を抑制
- ④ 緑茶：フラボノイドとカテキンが殺菌作用を持ち、口臭を予防中でも緑茶が万能選手で最もお勧めです。

強力な助っ人「ガム」

では、口臭予防で知られているコーヒーやウーロン茶はどうでしょう。



実際は、コーヒーはその香りとにんにくやアルコールの臭いと混じるだけで、消臭効果はありません。ウーロン茶は、緑茶に比べてカテキン

の量がかなり少ないために期待薄です。

そこで、口臭予防の強力な助っ人がガムです。

ガムは、その香りと、自然に噛む回数を増やす点で、口臭を防ぐ効果が期待できます。噛む回数が増えると消臭効果のある唾液がしっかりと出ます。ガムを噛めば噛むほど口臭予防の効果が上がりますので、味が感じられなくなるまで噛むのが目安です。個人差などがありますが大体5分ぐらいでしょうか。

特にお勧めなのがミントガムです。ミントが持つ消臭効果と爽やかな香りの持続時間が長く、口臭を抑えます。フラボノイドやクロロフィルの入ったガムは、口臭を抑えることに加えて、予防効果もあります。ガムを噛むときはくちやくちやくと音を立てずに、口を閉じてもうぐもぐと噛むと、周囲への配慮も感じられ行儀が悪いとは思われないようですよ。上手に利用してみましょう。

column

にんにく臭と混じりやすい
アルコール臭
飲食後はガム、そして歯磨きを

お酒は口臭がするほど飲めば明らかに飲み過ぎ。気が済むまで飲んでいたら、肝臓が悲鳴を上げてしまいます。飲んでいる量を把握できるところで抑えることが大事ですね。
アルコール臭はにんにく臭と混じ

りやすく、嫌な口臭を招きます。焼肉などにんにくとアルコールを同時に飲食する場合は、食後すぐに口臭抑制効果のあるガムを噛むのが効果的。口臭予防効果のある歯磨き剤も利用して、翌日に持ち越さないようにしましょう。



口臭予防の
第一歩は、
よく噛んで
唾液をしっかりと
出すこと

唾液の殺菌・
消臭効果で、
臭い成分が
抑えられる

噛む回数が
多いと
食べ物が唾液と
よく絡み合う

口臭予防の
強力な助っ人、
ガム