

怎樣保持口氣清新：預防口臭新知識／松尾通著；新田朋
子插圖．-- 初版．-- 臺北市：智慧大學，2002〔民91〕
面； 公分．--（健康家族；29）
ISBN 957-452-267-9（平裝）

1. 口腔—疾病

415.51

91007280

健康家族 怎樣保持口氣清新

NT\$200

松尾通／著 新田朋子／插圖

2002年5月／初版

出版者：智慧大學出版有限公司

（正向出版社 策劃）

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話／(02) 2230-0545 * 傳真(02)2230-6118 * 郵撥19533805

總管理處／台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F（東南學院正對面）

電話／(02) 2664-2511 * 傳真(02) 2662-4655 / 2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

總經銷：吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5樓

訂書專線 (02) 3234-0036 * 傳真(02) 3234-0037-8

◎法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-267-9

O-KUCHI NO SAWAYAKA ETIQUETTE by MATSUO Tooru NITTA tomoko (comics)
Copyright © 1999 by MATSUO Tooru / NITTA Tomoko
Originally published in Japan by SANSEIDO CO., LTD., Tokyo.
Chinese (in complex character only) translation rights arranged with
SANSEIDO CO., LTD., Japan
through THE SAKAI AGENCY / ORION and BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.
All rights reserved.

松尾通〔著〕
新田朋子〔插圖〕



預防口臭新知識



怎樣保持 口氣清新



智慧大學
UNIVERSITY OF WISDOM

松尾通／著

新田朋子／插圖

怎樣保持口氣清新

——預防口臭新知識



前言

首先，先來談談我自己吧！

有一次，妻子對我說：「哎呀，你呼出的氣好臭哦！胃不好嗎？」孩子也說：「爸爸的嘴巴好臭！」家人毫不保留地老實對我這麼說。「是嗎……」，我嘴巴雖然這麼回答，表面上一副若無其事的樣子，其實內心卻是深深受傷了。

尤其是剛從別人口中聽到如此嫌惡的語氣，更是讓我感到鬱卒萬分。

但重點是在這段簡短的會話中，呈現出了一些問題來。

首先就是，一般人會以為胃病乃是口臭的直接原因，如果不是胃病到了某種程度，就不會發生這種情況。但這只能算是一種迷信而已！

口臭大部分的原因其實都在口中，因此要想去除原因的正確對策，就是要改正自己的生活習慣，如此一來，口臭很容易就能減輕的。

其次就是指出他人口臭的對錯與時機。



對於家人或親友的指責，原本應該當成是友愛的表現，高高興興地接受。

可雖很多人都有口臭，但大部分的人自己卻都沒有察覺到。能發現自己口臭的人只有二十%，而能發現他人口臭的卻有八十%。看了這個資料就可以知道，大多數的人對自己都比比較遲鈍，而對他人則比較敏感。

我也曾在意他人的口臭，但除了在診療室之外，我都儘量避免說出這類的話語。因為說出這種話是需要很有勇氣的。但若能把握適宜的時機，並挑選正確的字眼，溫柔地告知對方，相信被指責的人也不會太介意的。像本文開頭，我的孩子的說法就太過於坦白了。即使是家人，也應該要顧慮他人的自尊顏面才對。

在某一家餐廳有一隻非常可愛的小型貴賓犬，十分受人歡迎，每次一打開門，牠就會很高興地搖著尾巴跑過來。客人喝咖啡的時候，牠也會向主人要牛奶喝。

有一天我把臉靠近牠，想和這隻小狗親熱一下。不料牠那強烈的口臭不禁令我當場皺起了眉頭。於是由於牙科醫師本身的職業意識作祟，使我想要找出原因來。相信大家都知道，狗也有牙周病。如果再加上牙結石，舌頭骯髒等，就一定會出現口臭的現象。我想這隻小貴賓犬的口臭應該也是類似人類的病因。



日本北海道的函館牙科醫師會，在一九九八年四月開始進行「口臭再見宣言」的宣傳活動。其目的就是提出雖古老但確實就存在我們身邊的口臭問題，讓大家探討其成因和療法，透過共同作業，以縮短患者與牙科醫師的距離。現今在各大超級市場和藥局，以年輕人為主而推出的口臭對策商品、除臭劑商品等都非常的暢銷，這給了我一大啟示因為，他們在各電視台和廣播電台進行了各種宣傳活動，而且其海報上印著——「讓你的氣息清新」等的標語。

同年六月六日，市內某大超級市場舉辦了「牙齒衛生週」的活動，「口臭再見」宣傳活動到此的確發揮了不錯的效果。前來參與的市民相當的多，真可說盛況空前。此外，會場還進行了口臭測定，也因而更加提高了市民的關切度。

接著，我們再來看看美國的情形。

我由於連續十多年參加美國的牙科審美學會，因此相當了解這方面的動向。牙科審美學會在日本是以松田聖子的結婚對象是審美牙科的牙科醫師為契機而一躍成名的。這方面的先進國家——美國，在一九八〇年代就已經十分盛行這類的活動，可說已成為牙科醫療的主流了。



牙科審美就是牙科醫學的美學，更具體一點的說法，就是——「使齒、口腔、顎、顏面形狀與顏色、機能之美重現的牙科醫療」。

學會論文發表當中，近年最受注目的就是有關口臭的主題。為什麼口臭和牙科審美有關？向來重視人際關係、有親吻習慣的美國，認為口氣清新才是——「肉眼看不到的審美」，在牙科之間頓時成為話題。同時開始進行口臭治療的牙科醫院也日益增加了。

而另一個魅力主題即是——「牙齒的美白」與「口臭的治療」，甚至還掀起了陣不小的旋風。

這個傾向當然也逐漸影響到國內了。

今後我國的牙科醫療將從以往的治疗疼痛、拔牙或補牙等形態，變成提升生活品質、使人過著幸福快樂生活的形態。

也就是說牙科醫療已經轉換了方向，從治療變為預防。

九八年四月，日本牙科全身檢查學會終於誕生了。這個學會的宗旨就是實踐以患者為主體的預防醫學。從「治療醫學」到「預防醫學」，然後從「未病醫學」到「幸福醫學」即為其主要的目的。在齒科全身檢查的項目中，也加入了口臭測定這個項目。



口臭到底是什麼呢？如果重新給予一個醫學上的定義，那應該就是——「在呼吸或交談時的氣息會讓人感到不愉快，且判斷為惡臭的意思」。

人是生物，氣息當然會有一些氣味。人類身體的構造當中，嘴巴具有不眠不休工作的工廠的作用。要呼吸、要說話、要吃喝咀嚼、要唱歌或吹樂器，甚至還要負責對情人表示愛意等等。對生命體而言，嘴巴可以說是必不可缺的門戶，因此必然會附帶出現口臭的現象。的確，口臭在人類相互溝通時，會引發對方的不適之感，進而成為人際關係的障礙。

但是也不必因此而感到害怕或煩惱。唯有仔細閱讀本書，真正了解口臭的實態及對策，才是最重要的。

本書的出版承蒙各界人士的鼎力相助，僅在此致上十二萬分的謝意。
希望本書能夠對許許多多人有所幫助。



目錄

前言／5

第1章 為什麼會口臭？……………19

現代人對於氣味非常的敏感／20

令人不適氣味的第一名就是口臭／24

（體驗談・我的口臭預防）

對提醒自己口臭的母親非常感謝 努力創造清新的氣息／26

要定期看牙醫、洗牙 口臭是健康與否的指標／28

口中的衛生管理是心靈的照顧 徹底做好牙齒治療／30

不想被認為是邋遢的人 非常注意口臭問題／32

能夠控制口臭 氣息變得清新了／34

隨時隨地都可以「親一下」 口中隨時保持清潔／36

假牙有如餐具 漂白與消毒不可或缺／38

「口臭衛生」是公共衛生的問題／40

口臭是氣味的終點／42



為什麼很難察覺自己的口臭／44

口臭的原因成分是揮發性硫化物／46

了解氣味的劃時代測定機器／47

每個人都有一「生理性口臭」／50

食物、菸造成的口臭／53

疾病造成的口臭／56

藥物也可能引起口臭／65

口臭症與他臭症的不同／66

「自己」可以進行的簡易口臭測試／70

日本函館牙科醫師會的「口臭再見宣言」宣傳活動／75

第2章 預防口臭要控制牙周病

.....77

口臭的大敵是牙周病／78

成人要注意的不是蛀牙而是牙周病／78

容易被忽略的牙周病初期階段／80

牙周病始於牙垢／81



- 牙周袋是細菌的棲息場所／82
- 牙垢鈣化形成牙結石／83
- 自覺有牙周病時／85
- 為什麼牙周病會成為口臭的原因／87
- 正確診斷牙周病要去看牙醫／87
- 早期發現早期治療是一大原則／88
- 利用刷牙去除牙垢／89
- 一定要學會正確刷牙法／89
- 「牙周病的自行檢查」／90
- 刷牙次數一天平均二・四五次是「現代人的刷牙情況」／92
- 為什麼要刷牙？／95
- 確實去除牙垢的刷牙法／97
- 配合牙齒牙齦的狀態選擇牙刷／97
- 每個月都要更換牙刷／101
- 利用牙膏達到完全刷牙／102
- 加上藥效成分的藥用牙膏／102
- 大量使用牙膏／104



- 一次刷牙要花十分鐘，仔細地刷／106
- 利用牙刷的三個部分改變機能／106
- 三種握牙刷的方法／106
- 正確抵住牙刷的方法／107
- 四種刷牙法／109
- 不會刷壞任何一顆牙的刷牙過程／113
- 前齒表側的刷牙法／114
- 前齒內側的刷牙法／115
- 內齒臉頰側的刷牙法／116
- 內齒內側的刷牙法／117
- 牙齒排列不良處的刷牙法／118
- 利用牙垢染色劑徹底檢查／119
- 利用檢查用的鏡子檢查有沒有刷漏的牙齒／120
- 基本的刷牙要活用預防口臭用品／121
- 連看不到的污垢也能去除的牙間刷／122
- 刷牙後可使用牙線／122
- 刷牙後可使用漱口水／124



第3章 預防口臭的關鍵在於舌與唾液

129

隨時都可使用的口香劑／125

利用口香片產生遮掩效果／125

可以去除牙垢的去污棒／125

刷舌能有效預防口臭／126

舌乃是健康的指標／130

舌頭骯髒會成為口臭的原因／132

舌苔的積存／132

刷牙同時清掃舌／133

一天會分泌一保特瓶分量的唾液／135

唾液具有的抗菌、殺菌作用／136

殲滅細菌、沖掉細菌的唾液／139

唾液中一%的殺菌效果／140

在飲食中口臭減弱／141

唾液很難分泌出來時口臭會增強／143

掌握唾液分泌的習性來預防口臭／145



第4章 (Q & A) 有助於預防口臭的啟示……………153

中年人為什麼會口臭？／154

為什麼歐美人很少口臭？／155

預防口臭可以由審美齒科來處理嗎？／156

蛀牙會成為口臭的原因嗎？／158

裝假牙要注意什麼？／158

可以具體測定口臭的強度嗎？／159

預防口臭的物品在藥局就可以買得到嗎？／160

如何接受牙科的整體檢查？／160

口臭與遺傳有關嗎？／161

有沒有能夠巧妙告訴他人口臭的方法？／161

口臭症或口臭恐懼症最適合在哪治療？／163

預防口臭的漢方是什麼？／163

綠茶具有預防口臭的效果嗎？／164

請告知使唾液分泌增加的簡便方法／164