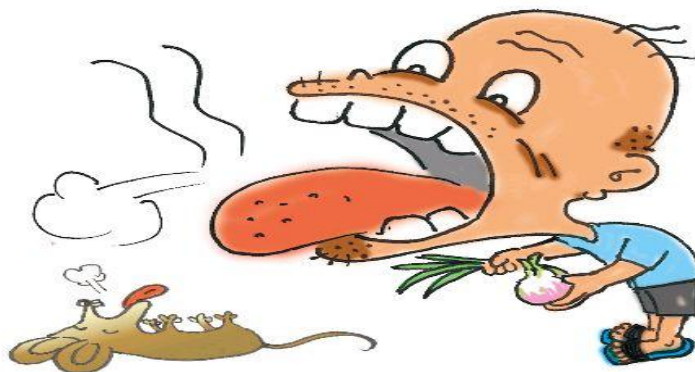


測試有無口臭 ( 勿在飲食後 ) :

1. 手掌蓋住口鼻吐氣後吸氣
2. 請信任的人嗅聞自己口氣



口腔異味

形成原因	發展過程	預防方法
口腔衛生不良或齲齒	食物殘渣停留發酵	牙刷牙線潔牙、刷舌苔【註 1】 抗菌性漱口水【註 2】
牙齦炎或口腔疾病 (舌外傷、腮腺扁桃腺疾病)	細菌造成膿腫	每半年口腔檢查一次 每半年牙科洗牙去除牙結石
食物 (咖哩、大蒜、洋蔥、韭菜、 蔥)	硫化物	減少攝取辛辣或味道重食物 多吃高纖維食物【註 3】 喝無糖優酪乳【註 4】
藥物 (抗生素、感冒藥、止痛藥等)	藥物副作用造成唾液分泌減 少【註 5】	多喝水
抽菸喝酒	尼古丁造成唾液分泌減少	戒菸酒
早晨口臭或張口呼吸	睡眠唾液量減少細菌生長	睡前徹底潔牙早起刷舌苔 多喝水
未進食	唾液分泌減少	咀嚼無糖口香糖
疾病 (呼吸道疾病、糖尿病、肝腎 或腸胃疾病)	感染或疾病本身的氣味	多吃富含維生素 C 的食物

【註 1】刮舌器或牙刷清除舌苔可使口腔硫化物（口臭主要物質）濃度降低 50%

【註 2】抗菌性漱口水只能短暫性除臭，測試發現漱後一小時即回復原狀

【註 3】高纖維食物：糙米、蘋果、番石榴、棗子、柑橘、芹菜、紅蘿蔔

【註 4】無糖優酪乳可使口腔硫化物濃度降低 80%

【註 5】唾液分泌增加能濕潤口腔並協助清除附著在牙齒表面的食物殘渣

## 口腔衛生不良、齲齒、牙齦炎等口腔疾病原因佔口臭 80~90% 其他原因只佔口臭 10~20%

增加牙齒抵抗力：正確刷牙、牙線潔牙、多纖維少甜食、使用含氟牙膏

刷牙三三三：每日至少三次、每次三分鐘、牙齒刷三面

潔牙的好處：

1. 預防口臭：減少食物殘渣在口腔發酵產生異味
2. 去除牙菌斑：牙菌斑存在牙齒表面或牙齒與牙齦間的黏稠性半透明薄膜，薄膜鈣化後形成牙結石
3. 美白牙齒：減少牙齒被飲料或食物染色，刷牙是目前唯一有效的美白方法
4. 預防齲齒：初期齲洞填補→中期根管治療→晚期牙套（8 千以上）或植牙（8 萬）
5. 預防牙結石：結石堆積，初期牙齦萎縮→中期齒根外露→晚期恆齒鬆動脫落
6. 預防牙周病：早期無自覺症狀，初期刷牙流血→中期牙齦萎縮→末期牙齒動搖

