



春は出会いの季節、良い第一印象のポイントは「ポジティブであること」  
**口臭を防ぐ口腔ケアに必須の「舌ブラシ」を  
活用しませんか？**  
～舌ブラシの効用について～

4月は、入学式や入社式など、新しい生活のスタートを切るイベントが目白押し。そして「新しい出会い」があります。人は誰もが初めて会う人に「自分に対して良い印象を持ってもらいたい」と考えます。そのために、髪型を整えたり、似合う服装を探したりなど努力を重ねます。世界的なベストセラー「第一印象の魔法(アン・デマレイス、パレリー・ホワイト著)」では、好印象を持ってもらう1番のコツは「ポジティブであること」と説いています。オシャレをして自信をもつのもその1つですが、清潔感のある身だしなみ、そして「口臭」などに気を付けることで、会話も弾ませて、ポジティブに人と接することが可能となるのではないのでしょうか？

### 第一印象を良くするためには「ポジティブであること」

前述した「第一印象の魔法」では、第一印象の鍵となるのは笑顔と身だしなみと説いています。笑顔は他人に対して「あなたを歓迎している」というシグナルを送り、ポジティブな印象を与えます。また、身だしなみも第一印象を左右する大きな要素。適切な服装や清潔感のある外見は、あなたが周囲に対して配慮していることを示すものであり、好意的な印象を与える効果があります。そして、人と会うとき、やはり重要なのは「会話」。口臭などを気にして笑顔になれず、会話が弾まなかったりすることはありませんか？ポジティブであるためには、はきはきと会話ができるよう、口臭のケアも必要です。



### 「口臭に関する調査」によると、自分の口臭を気にする人より 他人の口臭が気になる人の方が多い！

コミュニケーションに支障をきたす可能性のある「口臭」について、気になるデータがあります。数年前ではありますが、「いい歯の日」に30代から50代の男女を対象としたアンケート調査\*で、自分自身と他人の口臭が気なるか聞いてみたところ、自分自身の口臭よりも、他人の口臭が気になるが7.7%の差をつけて多かったのです。(あなたの口臭について、気になりますか？という問いに、はいと答えた人は64.6%に対して、他人の口臭は気になりますか？という問いに対して、はいと答えた人は72.3%)口臭を気にする人は相対的に多いですが、自分自身の口臭を感じることは難しく、他人の口臭について自分以上に気にしている人が多い結果となったのです。また、その調査では、第三者から「口臭について指摘を受けたことがあるか」という質問に関して「ある」と答えた方はわずか17.5%と少数でした。他人の口臭については、気づいても、なかなかそれを指摘しづらいですし、まして初対面となると、触れることはほぼ不可能と言えるでしょう。つまり「口臭について」は自分でケアするしかないのです。(※アルファネット調べ)新生活のスタート時には、多くの出会いが生まれます。どんな場面でも、自信をもって会話をし、笑顔でいるために、改めて「口臭ケア」について考えてみませんか？

### 口臭はマウスウォッシュや、歯磨きだけでは防げないことをご存じですか？



口臭予防のために、歯磨きだけでなくマウスウォッシュを使ったり、ガムを噛んだりする人は多いのではないのでしょうか。しかし、口臭の原因は一つではなく、それだけでは不十分な場合があります。口臭の原因の約6割が「舌苔(ぜったい)」によるものだという、口腔衛生の専門家もいます。舌苔とは、舌の表面に付着した細菌のかたまりで、灰白色または黄白色をしており、食べかすや唾液の成分、剥がれた粘膜、さまざまな細菌、白血球、色素などが混ざり合っていてきます。舌苔は口臭の原因となるだけでなく、味覚障害の一因となることもあります。では、舌苔はどのように取り除けば良いのでしょうか？

舌の表面は凹凸があるため、うがいだけでは舌苔を落とすことはできません。効率的かつ舌を傷つけずに除去するには、舌ブラシの使用が効果的です。使い方は、舌の奥から前方へ向かって、軽い力で3回ほどかき出すように磨きます。横に少しずつ移動しながら、やさしく丁寧にいきましょう。初めての場合は、1カ所につき2〜3回程度から始め、様子を見ながら回数を増やすと良いでしょう。毎食後の歯磨きに加えて、朝晩の「舌磨き」習慣を取り入れてみませんか？口臭予防をしっかり行うことで、初対面の相手とも自信を持って笑顔で会話ができ、良い印象を与えることができるはずです。