

口臭対策のためのチェックリスト



口臭対策チェックリスト

チェックシートは期間ごとに見直して
口臭のプチ対策をしていきましょう

チェック項目

「ドライマウス」チェックリスト

「女性ホルモン」チェックリスト

「眠り度」チェックリスト

「腸活機能」チェックリスト

「身体のバランス」チェックリスト

「心の状態」チェックリスト



ドライマウス（口腔乾燥症）チェックリスト

「最近、口の中が乾く…？」と覚めることはありませんか？

ドライマウス（口腔乾燥症）は、口臭や虫歯、歯周病の原因になるだけでなく全身の健康にも影響があります

以下の項目が何個当てはまるかチェックしてみましょう

1. 朝起きたとき、口の中がネバネバした感じがする
2. 口の中が乾いて、パサパサすることがよくある
3. 夜中に喉が渇き目が覚めることがある
4. 水やお茶が飲み込みにくい
5. 口臭が気になりやすくなったと覚める

ドライマウス（口腔乾燥症）チェックリスト

6. 唾液が少ない

食べ物の味が感じにくいことがある

7. シャベっていると口の中が乾き

話しづらくなることもある

8. 唇や口角（口の端）が乾燥して、ひび割れしやすい

9. ガムや飴をなめると、少し楽になると感じる

10. 口呼吸をすることが多い

鼻呼吸がしにくいと感じる

チェック結果は次ページへ

結果チェック！

- ✓ 0～2個→ドライマウスの可能性は低いですが、乾燥対策を意識しましょう！
- ✓ 3～5個→軽度のドライマウスの可能性あり！
こまめな水分補給や唾液分泌を促しましょう
- ✓ 6～8個→中等度のドライマウスかも？原因を見直し積極的に対策しましょう！
- ✓ 9～10個→軽度のドライマウスの可能性大！
早めに歯科や医療機関で相談しましょう

ドライマウス対策

唾液腺を活性化する方法（ドライマウス・口臭対策に！）

唾液は、口臭を予防、歯や歯茎の健康を守る大切な役割を持っています

**しかし、ストレスや加齢、口呼吸などの原因で唾液の分泌が起こり
口臭や虫歯、歯周病のリスクが心配されます**

次の方法で唾液腺を活性化し、口の中の潤いを高めましょう！

ドライマウス対策

こまめな水分補給をする（カフェインやアルコールは控えめに）

よく噛んで食べる（唾液が分泌されやすくなる）

鼻呼吸を意識する（口呼吸は乾燥の大きな原因！）

ストレス管理を意識する（ストレスも唾液の分泌を低下させる原因）

**ドライマウスを放置すると、口臭や歯周病、虫歯のリスクが高まります
早めのケアを心がけましょう！**

よく噛む習慣をつける（咀嚼で唾液を増やす）

咀嚼（そしゃく）を増やすことで、唾液腺が刺激されて分泌されます

おすすめの食材

ガム（キシリトール入りがベスト）

硬めの食べ物（玄米、おかき、するめ、ナッツ）

根菜類（ごぼう、にんじん、大根など）



🌟 ポイント

ひと口30回を目安にしっかり噛む

食事中に水を飲みすぎない（唾液の分泌を促す）

マッサージで唾液を出す

耳下腺マッサージ（じかせん）

耳の下にある唾液腺を刺激して、分泌を補う方法

両手の指を耳の前（頬の上部）に置いておく

ゆっくり円を描くように、10回ほど優しくマッサージ

- ・短時間で唾液が出やすくなる
- ・食事に行うと、消化を助ける

舌下腺マッサージ（ぜっかせん）

舌の下にある唾液腺を刺激することで、即効性あり！

顎（あご）の下を親指で押すようにマッサージ



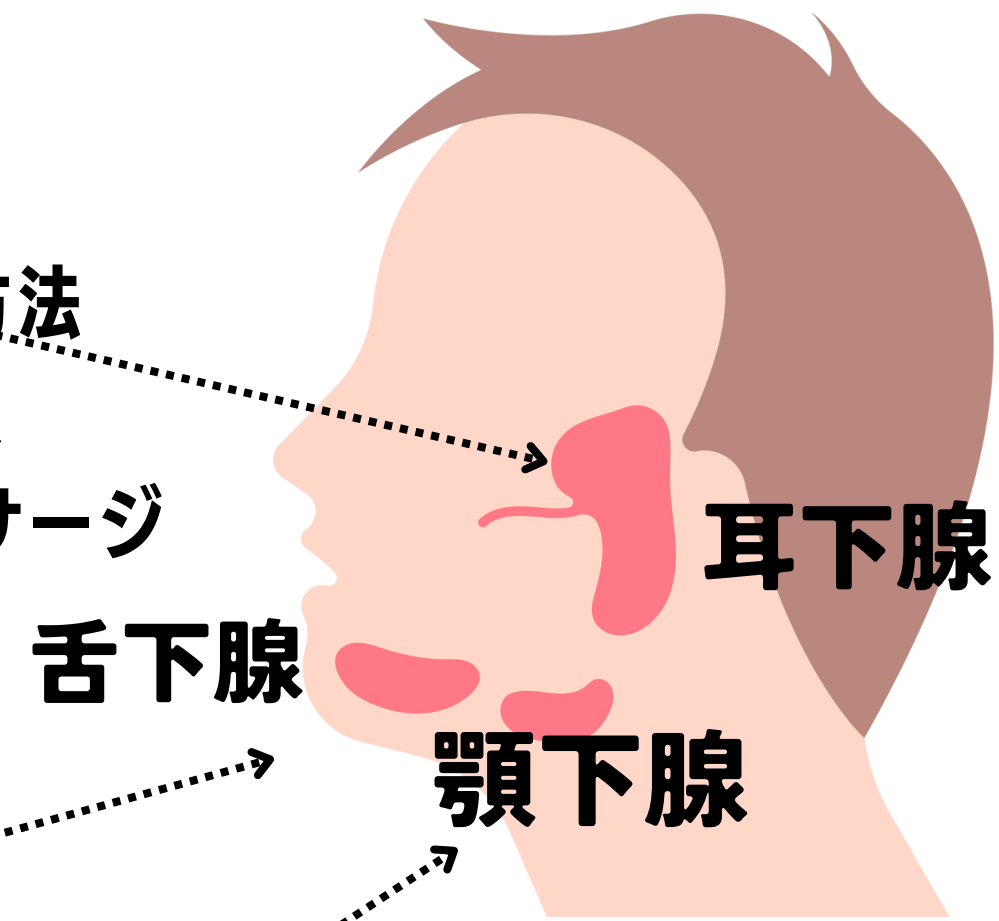
顎下腺マッサージ（がっかせん）

顎の下にある唾液腺を刺激して、唾液の分泌をアップ！

顎の下（顎の骨の内側）に親指を当てる

軽く押しながら、ゆっくり10回ほどもみほぐす

- ・口の中がすぐに潤いやすくなる
- ・顎のコリ解消にもつながる



口の体操や舌トレーニングをする

顔や舌を動かすことで、唾液腺が刺激され、分泌が促進されます

おすすめの口の体操

(1) あいうべ体操

「あー」「いー」「うー」「べー」と大きく口を動かす

→ 1日30回を目標に！

(2) 舌をぐるぐる回す (左右10回ずつ×1セット)

嬉しい効果も 

- ・口周りの筋肉が鍛えられ、唾液分泌がUP！
- ・顔のリフトアップ効果も◎



女性ホルモンチェックリスト

女性ホルモン（エストロゲン・プロゲステロン）のバランスが乱れたりすると
口の乾燥や口臭の原因になることがあります

以下のチェックリストで、自分のホルモンバランスと口臭の関係を確認してみましょう！

1. **生理前や生理中に、口の中が乾燥しやすいと感じる**
2. **更年期（40代～50代）になる以前より
口臭が気になるようになった**
3. **妊娠中または産後、口のネバつきや口臭を感じるが増えた**
4. **生理前にイライラや気分の落ち込みがあり
ストレスを感じるが多い**
5. **口の中がネバネバしやすく、舌苔（舌の白い汚れ）が
つきやすい**

女性ホルモンチェックリスト

- 6. 口呼吸をすることが増える、朝起きたときの口臭が気になる
- 7. ストレスや疲れが溜まると、口臭を強く感じる
- 8. 唾液の量が減ったように感じる
または食事中に飲み込みにくいことがある
- 9. 以前よりも肌が乾燥しやすくなり、全身の潤いが感じられる
- 10. ホットフラッシュ（顔のほてり）や
寝汗をかくことが多く、体の変化を感じる

チェック結果は次ページへ

結果チェック！

- ✓ 0～2個 → ホルモンバランスは安定している可能性が高いです
- ✓ 3～5個 → ホルモンバランスがやや不安定
生活習慣を整えましょう！
- ✓ 6～8個 → ホルモンバランスの乱れが口臭の原因になっている
可能性あり ケアを意識して！
- ✓ 9～10個 → ホルモンの影響で唾液が減少し、口臭リスクがあります

ホルモンバランスを整えて口臭を防ぐポイント

ストレス管理→ 瞑想・深呼吸・リラックス習慣を取り入れる

食生活の改善→ 大豆製品（イソフラボン）、発酵食品、ミネラルを意識的に摂る

適度な運動→ ヨガ・ウォーキングなどで血流を良くする

唾液を増やすケア→ よく噛んで食べる、唾液腺マッサージを取り入れる

ホルモンバランスを整えることで、口臭だけでなく全身の健康もアップします

日々のケアを意識して、快適な毎日を過ごしましょう！



あなたの眠り度チェックリスト

**睡眠不足や質の低下は、口臭の原因になることも！
あなたの眠りをチェックしてみましょう。**

- 1.朝起きたときに口の中がカラカラに乾燥している**
- 2.いびきをかいている、または家族から指摘されたことがある**
- 3.夜中に何度も目が覚める**
- 4.寝る前にスマホやテレビを長時間見てしまう**
- 7.六時間以上寝ているのに日中眠気を感じる**

チェック結果は次ページへ

結果チェック！

- ✓ 0～1個：睡眠の質は良好！この調子で質の高い睡眠をキープしましょう
- ✓ 2～3個：睡眠の質がやや低下気味 リラックス習慣を取り入れてみて
- ✓ 4個以上：睡眠不足や睡眠の質の低下が口臭に影響している
可能性が高いです

生活リズムを整えてみましょう

腸活機能チェックリスト

**腸の状態が悪いと、腸内のガスが血流によって口臭の原因に！
あなたの腸内環境は大丈夫？**

- 1.便秘または下痢になりやすい**
- 2.1日1回以上お通じがないことが多い**
- 3.腹部の張りやガスが溜まりやすいと感じる**
- 4.脂っこいものや甘いものをよく食べる**
- 5.食物繊維（野菜・発酵食品・納豆など）をあまり摂らない**

チェック結果は次ページへ

結果チェック！

✓ 0～1個：腸内環境は良好！今の食生活を続けましょう

✓ 2～3個：腸内環境が乱れ始めているかも
発酵食品や食物繊維を意識的に摂りましょう

✓ 4個以上：腸内環境が乱れがちで、口臭につながるリスク大！
水分補給と食生活の見直しが必要です

身体のバランスチェックリスト

**姿勢が悪くなると、自然と口呼吸になりやすくなります
あなたの体のバランスをチェック！**

- 1.猫背や反り腰など、姿勢が悪いとよく言われる**
- 2.肩こりや首のこりがひどい**
- 3.長時間同じ姿勢（デスクワーク・スマホ操作）が多い**
- 4.深呼吸が苦手で、普段浅い呼吸をしていると感じる**
- 5.運動不足で、体を動かす習慣がほとんどない**

チェック結果は次ページへ

結果チェック！

✓0～1個：体のバランスは良好！姿勢を意識することでさらに健康に

✓2～3個：体の歪みや血流の滞りが少し影響している可能性あり
軽いストレッチを取り入れましょう

✓4個以上：姿勢の悪さや血流の低下が口臭に影響している可能性が高い！
体をほぐし、正しい姿勢を意識しましょう

心のバランスチェックリスト

**ストレスが強いと、唾液が減って口臭が悪化しやすくなります
あなたの心の状態をチェック！**

- 1.仕事や家庭のことで、常にプレッシャーを感じている**
- 2.イライラしやすく、ストレスを感じることが多い**
- 3.気持ちが落ち込みやすく、やる気が出ないことがある**
- 4.リラックスできる時間があまり取れていない**
- 5.「自分なんて…」と自己否定的な気持ちになることがある**

チェック結果は次ページへ

結果チェック！

**✓0～1個：心のバランスは良好！
ストレスをうまくコントロールできています**

**✓2～3個：ストレスがたまりがちかも？
意識的にリラックスできる時間を作りましょう**

**✓4個以上：ストレスが原因で口臭が悪化している可能性大！
リフレッシュ方法を見つけましょう**

～口臭対策チェックリスト活用～

**チェック数が多かったカテゴリーは
あなたの口臭の原因になっている可能性があります！**

**自分のウィークポイントを知り
正しいケアを取り入れることが口臭改善のカギです**

**少しずつ生活習慣を見直しながら、心も体も健やかに
美しい息を手に入れましょう**

