



爽やか口元 パーフェクトガイド

＜爽やか口元パーフェクトガイド簡単手引き＞

このパーフェクトガイドは
多くの情報が集めてあり
はじめから順に読んでいくと時間もかかります。

そこでまず一番初めからスグに実践できるように
「7日間で口臭対策ケア」は別紙に載せていますので
そちらからすぐに対策をはじめていただけます。

またこのパーフェクトガイド本編をご一読いただき
実践しながら再読していただいたり
必要な知識の箇所は後で見返していくという方法が
記憶にも定着しやすいと思います。
ぜひ以下をご活用くださいね。

パーフェクトガイド本編
7日間口臭対策ケア
口臭対策チェックシート

【爽やか口元パーフェクトガイド内容】

爽やか口元パーフェクトガイド本編 (PDF)

7日間口臭対策への実践編オススメ解説

家族で仲良く健康対策 解説

元歯科衛生士市山さんインタビュー文字起こし

特典 家族で仲良く健康対策 解説

7日間口臭対策ケア 別紙（動画・PDF）
元歯科衛生士市山さんインタビュー別紙（動画）

口臭対策チェックリスト 別紙 （PDF）

特典 魔法の歯磨き粉 個別配送

特典 家族で仲良く健康対策 別紙 （PDF）

**もう迷わない
爽やか口元を作るだけで
健康も成功も手に入る
美容サロンも使う対策**



目次

第1章 <はじめに>

第2章 <口臭の主な原因とは>

第3章 <口臭が引き起こす心理的障害>

第4章 <口臭の正体とその対策>

第5章 <女性ならではの口臭対策>

☆ 7日間口臭対策への実践編オススメ解説

☆特典・家族で健康対策編解説

☆元歯科衛生士市山さん動画文字起こし

ありがとうございました～サロンインフォメーション～

第1章 <はじめに>

口臭がなくなること、それはすなわち
「健康になる」「美しくなる」ことにつながります。

そしてお口の中を制することは、「人生を健やかに全うできる」
人からも好意をもたれやすく清潔感を持つ・・・のです。

なぜなら・・・
お口の中には、人生を左右する
「ミラクルの鍵」が眠っているからなのです。



あなたは自分の口元から放たれる香りが、誰かの記憶に
どんな印象を残すか考えたことはありますか？

清潔感のある口元は、あなたの魅力を一段と引き立て、
自信を持って人と接するための大切な窓口となります。

しかし、その反対に「口臭」は、自分では気づきにくいにも
かかわらず、周囲に悪い印象を与え、人間関係や自己評価にも

影響を与える恐れがあります。

**口臭をケアすることは、ただのエチケットではありません。
それはあなた自身を守り、未来を変える行動です。**

例えば、口臭をケアした先に広がる未来を想像してみてください。

- 大切な人と近くで話すとき、もっとリラックスできる。
- 仕事のプレゼンや面接で、堂々と自分をアピールできる。
- 友人や家族との距離が近くなり、心のつながりが深まる。

「口臭がない」ということは、自分にとっても相手にとっても心地よい空間を作ること。

これは、自信や安心感、人間関係の信頼を生み出す力を秘めています。

さらに、口臭をケアすることで「見た目の健康」も変わります。

歯茎がピンク色に引き締まり、歯の輝きが増し、笑顔が一段と美しくなる。

その笑顔が、あなたの人生に新しいチャンスを引き寄せてくれるかもしれません。

今こそ行動を始めるときです。

今日から一回にたった数分、口臭ケアに意識を向けることで、これから先の人生がもっとポジティブなものに変わります。

「大切な人に好かれる香り」「健康的で魅力的な印象」

「自分への誇り」—これらを手に入れる未来は、
この本編や動画を観ることであなたのものとなります。

口臭のケアは、あなたの魅力と自信を高める第一歩です。
ぜひ、ご自身の手で「新しい自分の未来」を
切り開いていきましょう。



この話は身体の「口の中」のことです。

ですが生まれてこの命を生きる時、
「口の中」ほど重要な場所はないといえるほど
この「口の中」で起こることが、今後のあなたの人生を
左右してくるのだとしたら？

もしこの口腔内にトラブルや口臭などがあると
無意識にでも、人は自分を前に出せないで
少し引き気味になってしまいます。

それはかすかな無意識レベルなのですが、言いたいことを瞬時に
伝えたりできなくなることもあり
人との会話自体も億劫になりかねませんね。

現代はマスクをしていても違和感がないような
生活スタイルになってきましたが

やはりマスク生活も続いていけば
自分の息をまた吸い込むことになり、
脳機能へも影響も気になるところです。

ですが口臭や口元でのコンプレックスをなくすことで
自然体でイキイキと生活できて、安心の未来を築いていきますよ。

口は食べ物の出入り口、話す言葉の通り道、何より生きるための
物質を栄養に変える場でもあるのです。

さあ、口の中を制して人生をもっと健やかに明るく
生活していきましょう！



自粛生活の時にマスクをして
自分の口の中の匂いを嗅いだ時に、
あれ？っと口臭が気になりました。

歯科医院でプロケアをしてもらいながら
自宅でせっせと口腔ケアをするようになり
それからは
マスクをしても全然匂わなくなったのです。

そして今回オススメする

魔法の歯磨き粉ハニeを使うことで

ちょっと普段お手入れしにくい
不具合のあった箇所までもが
ケアできてしまいました。

今回は口臭対策として
口腔内から身体健康にまで広げて
解消していくための内容となります。

口腔ケアではいままで適当だったのを
目的を持ってケアをしたら
口臭も消えていました。

ですのでほとんどの口臭は
口腔ケアで消えていくと思います。
そのためには

①ちゃんとケアするクセづけと

②的確なケア

の方法が必要なのです。

ほとんどの方の口腔ケアは
あまりできていないと
魔法の歯磨き粉ハニeでお世話になった
元歯科衛生士の市山さんも
お話しされていました。

あまりできないということは
①と②ができればOKだということですし

今回サロンオススメの
ハニeの歯磨き粉を使うことで
できにくい人も簡単にケアできます。

また「自臭症」で自分の匂いが
消えない悩みを持つ方もおられます。

これはコンプレックスとなって
心理的な思い込みなども持ってしまうために

なかなか理性ではわかっているけど
感情と思考をそこから切り離せないことから
起こりやすいのです。

自臭が気なる時にも実際に手を動かして
このケアをしながら
自分の身体や自分の価値というものを
再度認識してもらえると幸いです。

自分の価値は自分で作るんだと思えると
どんな自分でも大切なんだという
価値観を持つことも大事なのです。

Enjoy self care



第2章 <口臭の主な原因とは>

口臭の主な原因の一つは、**口の中にいる細菌**です。

口の中には、数百種類、数十億もの細菌が存在しています。

これらの細菌の多くは普段、健康な口腔環境を保つのに役立っていますが、特定の条件下では「悪臭」の元になることがあります。

1. 細菌が作る「ガス」が口臭の原因

細菌は、食べかすや舌の上にたまった汚れ（舌苔）をエサにして増殖します。

その過程で、**硫黄化合物**という悪臭の元になるガスを発生させるのです。

このガスは、**腐った卵のような臭い**や**生ゴミのような臭い**と表現されることもあります。

2. 口臭が強くなる原因

細菌による口臭が強くなるのには、次のような原因があります。

- **舌苔（ぜったい）**

舌の上にたまる白い汚れには、多くの細菌が潜んでいます。
これが口臭の大きな原因の一つです。

- **歯周病**

歯と歯茎の間に溜まった汚れが細菌の温床になり
歯茎の炎症を引き起こします。
この炎症による出血や膿が口臭を悪化させます。

- **唾液の減少**

唾液は、口の中を洗浄して細菌を洗い流す役割を
果たしています。

しかし、ストレスや加齢、夜間の口呼吸などで唾液の
分泌が減ると、細菌が繁殖しやすくなり口臭が強くなります。

- **食べ物の残りがす**

歯と歯の間や奥歯の隙間に食べかすが残ると
細菌がこれをエサにして悪臭を発するガスを出します。

3. バイオフィルムとは？

口の中にいる細菌たちは
単独で行動しているわけではありません。

細菌は集団で「バイオフィルム」と呼ばれるぬるぬるとした
膜を作り、歯や歯茎、舌の表面にへばりつきます。

このバイオフィルムは非常に頑丈で、普通のうがいや
軽い歯磨きでは取り除くことができません。

歯垢や歯石の正体は、このバイオフィルムが固まったものです。

この状態を放置すると、さらに細菌が増殖し、歯周病や強い口臭の原因になります。

4. 細菌以外の原因も

細菌以外にも口臭には以下のような原因があります。

- **胃腸の不調:** 胃の中で発生したガスが口臭として現れることがあります。
- **食べ物:** ニンニクや玉ねぎなどの食品も口臭を一時的に悪化させます。
- **ホルモンバランスの変化:** 女性は生理周期や妊娠、更年期などで唾液分泌が低下し、口臭が強くなる場合があります。

放っておくと歯周病やその他の疾患になる危険性

口臭を「ちょっとしたエチケットの問題」と軽視してしまうと実は深刻な健康問題に発展する可能性があります。

特に口臭の原因となる口内環境の悪化を放置すると「歯周病」をはじめ、全身の健康に影響を及ぼすさまざまな疾患につながるリスクがあります。

1. 歯周病（原因と進行のメカニズム）

口臭を引き起こす代表的な要因の一つが**歯周病**です。

歯周病は、歯と歯茎の間にたまった歯垢（プラーク）やバイオフィルムの中で細菌が増殖し、炎症を起こすことで進行します。

- **歯肉炎**: 最初は歯茎が赤く腫れ、出血しやすくなる「歯肉炎」から始まります。
- **歯周炎**: 放置すると歯茎の炎症が進み歯を支える骨（歯槽骨）が溶けていきます。これが「歯周炎」と呼ばれる段階です。
- **最終的な影響**: 歯がぐらぐらになり、最悪の場合抜け落ちてしまうことも。

歯周病は初期段階では自覚症状がほとんどないため気づいたときには重症化しているケースが多いのです。

2. 歯周病が引き起こす全身疾患

口腔内の細菌が血流に乗ることで全身に影響を及ぼすことがわかっています。

以下は、歯周病が関連するとされる主な疾患です

- **心臓病・動脈硬化**
歯周病菌が血管内に侵入し、動脈硬化を進行させたり心臓に炎症を引き起こしたりする可能性があります。

これにより、心筋梗塞や狭心症のリスクが高まるとされています。

- **糖尿病**

歯周病は糖尿病と相互間で悪影響を及ぼすことが知られています。

歯周病による慢性的な炎症が、血糖値のコントロールを妨げる要因になります。

- **誤嚥（ごえん）性肺炎**

特に高齢者に多い疾患ですが、口腔内の細菌が唾液や食べ物とともに肺に入り込むことで肺炎を引き起こすリスクがあります。

- **早産・低体重児出産**

妊娠中の女性が重度の歯周病を患うと、炎症を引き起こす物質が胎盤に影響を与え、早産や低体重児出産のリスクが高まるとされています。

3. 口臭を伴うその他の疾患

口臭がある場合、それは口腔だけでなく他の疾患のサインであることもあります

- **胃腸の病気**

胃の中で食べ物がうまく消化されないと、ガスが逆流して口臭の原因になることがあります。

たとえば、胃炎や胃潰瘍、逆流性食道炎が

関係しているケースです。

- **扁桃腺炎**

扁桃腺に細菌やウイルスが感染すると、膿（のう）が発生し、それが口臭の原因になります。

- **慢性副鼻腔炎（蓄膿症）**

鼻や副鼻腔の中に膿がたまり、それが喉に流れ込むことで口臭を引き起こすことがあります。

4. 放置することで失うもの

口臭や歯周病を放置すると、単に健康を損なうだけでなく以下のような影響も出てきます。

- **心理的な負担:** 自分の口臭が原因で人と話すのが怖くなるなど、対人関係に悪影響。
- **経済的な負担:** 歯周病が進行すると、治療費が高額になる場合があります（インプラントや歯列矯正など）。
- **生活の質の低下:** 好きなものが食べられなくなる、会話を楽しめなくなるなど。

まとめ

口臭や歯周病を放置することは、見えないところで健康や生活全般に大きな影響を及ぼします。

しかし、適切なケアを始めることで、これらのリスクを未然に防ぎ、健康的で自信に満ちた日々を取り戻すことが可能です。

あなたの一歩が、未来の健康と笑顔につながります！



第3章 <口臭が引き起こす心理的障害>

人間関係からくるストレス

口臭は目に見えない問題ですが、それがもたらす心理的な影響は非常に大きく
私たちの心や行動にさまざまな障害をもたらします。

また、人間関係にも悪影響を及ぼし、時にはストレスを増幅させる原因にもなります。

1. 自己イメージの低下

口臭があると感じると、自分に対するイメージが悪化しやすくなります。

- **自己否定感:** 「自分は臭いかもしれない」と思うだけで、自信を失いがちになります。

特に女性は、清潔感や魅力を大切にするため、他人に不快感を与えているかもと思うと心が重くなります。

- **過剰な警戒心:** 常に「口臭があるかもしれない」と思い込み人前で自然に話すことが難しくなることも。

2. 会話やコミュニケーションの障害

口臭が気になると、日常のコミュニケーションにさえ支障をきたす場合があります。

- **会話の避け方:** 「近くで話したら嫌がられるかも」と考えて、無意識に相手と距離を取るようになります。

その結果、相手に冷たい印象を与えてしまうことも。

- **会話中の緊張感:** 特に大事な場面（プレゼン、初対面、デートなど）で「口臭があるかもしれない」と感じると

自分の話し方や表情に集中できず
ぎこちない態度になることがあります。

そんなときでも...



原因を除去すれば大丈夫



3. 人間関係の悪化

口臭が原因で相手に不快感を与えていると、知らず知らずのうちに人間関係が悪化することもあります。

- **信頼感の低下:** 対話中に相手が顔をしかめたり距離を取るなどの反応を受けると、信頼関係にひびが入りやすくなります。
- **孤立感の増加:** 周囲から避けられていると感じたり「嫌われているのでは」と考えてしまうことでますます自分を追い詰める原因になります。

4. 心理的ストレスが引き起こす悪循環

心理的な負担が増えると、さらにストレスが蓄積され身体にも悪影響を及ぼすことがあります。

- **ストレスによる唾液減少:** ストレスが強くなると唾液の分泌量が減り、口臭が悪化する原因になります。
- **メンタルヘルスの低下:** 「人に嫌われるかもしれない」「口臭をどうやって隠そう」といった不安が続くと軽い不安障害やうつ状態につながる可能性も。

5. 具体例：こういう状況、ありませんか？

- **職場での不安:** ミーティング中やランチタイムでの雑談中に「自分の口臭で相手に迷惑をかけているかも」と気にしてしまう。

- **家族との距離感:** パートナーや子どもが無意識に顔を背けるような仕草をしたとき「もしかして口臭のせい？」と不安になる。
- **友人関係の気まずさ:** 楽しいはずの女子会やカフェでの会話中、相手がさりげなく鼻に手をやる仕草に落ち込む。

ストレス解消のためにできること

口臭の不安を軽減するためには、まず「ケアできている」という安心感を持つことが重要です。

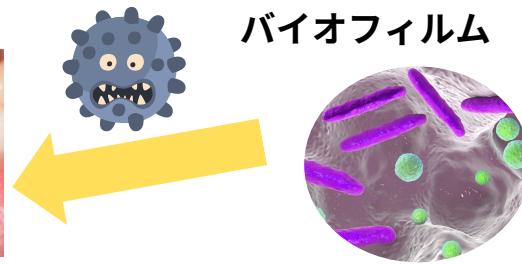
1. **口臭ケアの習慣化:** 定期的な口腔ケアで「自分のケアは万全」と思えるように。
2. **専門家への相談:** 歯科医やサロンなどのプロに相談し自分の状態を客観的に確認してもらう。
3. **周囲との会話:** 信頼できる家族や友人に相談することで自己評価のバランスを取り戻せることがあります。

まとめ

口臭は見えない悩みだからこそ、心理的な負担が大きくなりやすいものです。

しかし、適切なケアとポジティブな心構えで解決に向けて行動すれば、自分自身の自信を取り戻し人間関係のストレスも軽減されます。

「快適な息」とともに
心も軽くなる未来を手に入れてみませんか？



バイオフィルム

■口臭が強くなる条件とは？

口の中の細菌の繁殖

舌苔が多い

歯周病が進行している

特定の食べ物を摂取した後

その他内臓疾患

■バイオフィルムの正体とは？

バイオフィルムとは、細菌が自ら分泌するネバネバした物質によって形成される膜状態の構造です

バイオフィルムは、特に歯の表面、歯と歯ぐきの境目、舌の上などに多く存在します。放置すると、虫歯や歯周病を悪化させ、強い口臭の原因にもなります。

■ バイオフィルムが抱える問題

強い口臭の原因に

虫歯を進行させる

歯周病を悪化させる

＜自臭症での対策＞

自臭症とは原因となる病気や周囲のにおいが無いにもかかわらず、自分の体臭や口臭が他人を不快にしていると思い込む病気です。

自己臭恐怖症、自己臭妄想症とも呼ばれます。

自臭症の方は、「本当に口臭があるのか」を確認する機会が少なく自己判断で不安を強める傾向があります。

歯科医院で専門的な検査を受ける

- 口臭測定器（オーラルクロマ、ハリメーターなど）を使い科学的に口臭の有無を確認する
- 唾液量の測定をして、口腔の乾燥があるかチェックする

家族や信頼できる人に尋ねる

- 「口臭が気になったんだけど、どう思う？」と冷静に聞いてみる
- 相手が「気にしないよ」と言った場合、その意見を受け入れる

セルフチェックを試してみる

- デンタルフロスや舌クリーナーで取れた汚れのにおいを確認
- マスクをしばらくつけて、その内側のにおいを嗅いでみる
- これらの方法で「強いにおいがしない」場合口臭の可能性は低い

過剰なケアをやめる（逆効果を防ぐ）

口臭症の方は、不安から「過剰な口腔ケア」をしてしまうことが多いですが
過度なケアが逆に口腔環境を悪化させることがあります。

やりすぎに注意すること

✕ 頻繁にマウスウォッシュを使う→
必要な口内細菌まで殺す、口臭を悪化させる

✕ 過剰な歯磨き→歯茎を痛める

口臭症は、強い不安やストレスが背景にあることが多いため
心のケアが重要です。

(1) 「自動思考」に気づく

口臭症の人は、「口臭があるはずだ」
「みんな避けている」
ような思い込み（自動思考）をしやすくなります。

思考のクセを変えることで、不安を軽減できます。

(2) マインドフルネスを取り入れる

深呼吸や瞑想をして、「今この瞬間」に意識を向ける。

軽い運動（ウォーキング・ヨガなど）をすることで
身体からリラックスしていく。

趣味や好きなことに集中してみる。

口臭に対する「過敏な意識」を変えていくことが大事です。

自臭症の方は、口臭に対する意識が過剰になり
日常生活の中で「におい」にばかり
注意を向けがちです。

(3)必要なら専門家のサポートを受ける

自臭症が日常生活に影響を及ぼしている場合
専門家に相談することも選択肢の一つです。

歯科医院で定期的な診察を受ける

- 専門的な口臭検査を受け、「本当に口臭があるのか」を客観的に確認する。

自臭症は「思い込みの悪循環」によることがあるので
まずは主観的な事実を知ること。

口臭への過敏な意識を減らすことが重要です。

「本当に口臭があるのか？」ではなく、
「仮に口臭があっても大丈夫」という心の余裕を持つことが
根本的な改善につながります。

第4章 <口臭の原因とその対策>

口臭の原因「揮発性硫黄化合物（VSC）」とは？

口の中には数百種類、数十億もの細菌が生息しています。

その中には、食べかすや舌の汚れ（舌苔）をエサにして繁殖する細菌も多く存在します。

これらの細菌が活動中に発生するのが「揮発性硫黄化合物（VSC）」と呼ばれる悪臭成分です。

このVSCには主に3種類のガスがありそれぞれ異なる臭いを持っています。

1. 硫化水素（ H_2S ）

腐った卵のような臭いを発生するガスです。

主に舌の表面に付着した細菌が、食べかすなどを分解する際に発生します。

口臭の中でも特に「生ゴミのような臭い」と表現されることが多い成分です。

2. メチルメルカプタン（ CH_3SH ）

メチルメルカプタンは、腐敗したキャベツや玉ねぎのような臭いがすると言われています。

特に歯周病の人の口の中で多く発生しやすい成分で歯ぐきの炎症や歯周ポケット内の細菌の活動によって生じます。

3. ジメチルサルファイド ($(\text{CH}_3)_2\text{S}$)

メチルジサルファイドは、魚が腐ったような独特な臭いを持つガスです。

硫化水素やメチルメルカプタンに比べて発生量は少ないですが、体内からも発生するため、食べ物の影響を受けやすいという特徴があります。

口臭が強くなる条件とは？

では、どのような状況でこれらの不快な成分が増えてしまうのでしょうか？

1. 口の中の細菌の繁殖

唾液には口の中を洗い流す作用がありますが、唾液の分泌が少なく乾燥すると細菌が繁殖しやすくなります。

特に、朝起きた直後や緊張してしまう時に口臭が強くなるのはこのためです。

2. 舌苔が多い

舌の表面には無数の突起があり、いつの間にか食べかすや細菌が溜まることで「舌苔（ぜったい）」ができます。

この舌苔が多いと、細菌が繁殖しやすくなり、より多くのVSCが発生する原因となります。

3. 歯周病が進行している

歯ぐきの炎症があると、歯周ポケット内で細菌が繁殖し

メチルメルカプタンが大量に発生します。

4. 特定の食べ物を摂取した後

ニンニクやネギ、アルコール、などは
口臭を強めるになります。

特にニンニクやネギは、体内で分解された後に
血液中から肺に増え、呼気として放出されるため
長時間口臭の原因となることがあります。

5. その他内臓疾患

■ まとめ

口臭の主な原因である「細菌が作るガス」には、腐った卵のような
硫化水素、腐ったキャベツのようなメチルメルカプタン
魚が腐ったようなジメチルサルファイドなどが含まれています。

■ 口の中の「バイオフィルム」とは？

口臭や虫歯、歯周病の原因となる「バイオフィルム」という
言葉を聞いたことはありますか？

これは、細菌が好む「膜」のことで、口の中に形成されます。

■ バイオフィルムの正体とは？

バイオフィルムとは、細菌が自ら分泌するネバネバした物質によって
形成される膜状態の構造です。

これは、川の石にヌルヌルとした膜ができるのと同じ仕組みで
細菌が外部の刺激や薬剤から身を守るためにできます。

このバイオフィルムは、特に歯の表面、歯と歯ぐきの境目
舌の上などに多く存在します。

放置すると、虫歯や歯周病を悪化させ、**強い口臭の原因**にもなります。

■ バイオフィルムができるまでの過程

バイオフィルムは、ただの汚れではなく
細菌が複雑なプロセスを経て形成する「集団生活の場」と言えます。

以下のような段階で作られていきます。

1. 細菌の付着（初期段階）

歯を磨いた直後でも、数時間もしないうちに口の細菌が
歯の表面に付着し始めます。

これは「ペリクル」と呼ばれる唾液由来の糖タンパク質の
主成分で薄い膜ができます。

これに細菌がくっついて「プラーク」が形成されます。

2. 細菌の増殖（形成段階）

蓄積した細菌は仲間を増やしながら、
ネバネバした物質（多糖体）を分泌し始めます。

この物質によって細菌同士が強固にコロニー（集落）を
作ります。

3. バイオフィルムの成熟（完了段階）

細菌のコロニーが成熟すると、バイオフィルムが完了します。

この状態になると普通の歯磨きでは簡単に落としにくくなり
細菌はどんどん繁殖し続けます。

さらに、バイオフィルム内の細菌同士は情報を大切にしながら
抗菌成分に対する抵抗力を高めていくのです。

■ バイオフィルムが考える問題

バイオフィルムは単なる汚れではなく
様々な口腔トラブルの原因となります。

1. 強い口臭の原因に

バイオフィルム内の細菌が発生させる
「揮発性硫黄化合物（VSC）」は、腐った卵や生ゴミのような
臭いを放ちます。

特に舌の上に付着したバイオフィルム（舌苔）は
口の大きな悪臭となります。

2. 虫歯を進行させる

バイオフィルムの中には虫歯菌（ミュータンス菌）が
潜んでおり、糖분을分解して酸を置きます。

この酸が歯の表面のエナメル質を溶かし
虫歯を進行させるのです。

3. 歯周病を悪化させる

歯と歯ぐきの間にバイオフィルムがたまると、
歯周病菌が繁殖し、歯ぐきの炎症を起こします。

進行すると歯を支え骨を溶かし、最終的には歯が抜け落ちて
しまうこともあります。

■ バイオフィルムを除去する方法

バイオフィルムは通常の歯磨きだけでは完全に除去できません。

1. デンタルフロスや歯間ブラシを使う

歯と歯の間にたったバイオフィルムは

歯ブラシでは落とせません。

デンタルフロスや歯間ブラシを使って
歯の隙間の細菌をしっかりと引き出すことが大切です。

2. 舌の清掃を行う

舌の表面に立ったバイオフィルム（舌苔）は
舌ブラシや舌専用のクリーナーを使って優しく取りましょう。

3. 歯科医院のプロフェッショナルケア

バイオフィルムは非常に強固で、自宅のケアだけでは
完全除去が難しいこともあります。

定期的に歯科医院で「PMTC（プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング）」を受けて
適切に除去することができます。

4. 抗菌作用のある洗口液を使う（一般的に）

クロールヘキシジンやCPC（塩化セチルピリジニウム）などの
殺菌成分を含んだ洗口液を使うと、バイオフィルムの形成を阻害
殺菌できます。

ただし刺激も強いので、一時的には有効かもしれませんが
長期的には根本から改善することがベストです。

■ 細菌以外の原因で起こる口臭とは？

消化器系の不調で口臭がある。

ピロリ菌などの細菌が原因と考えられることが多いですが、それ以外にも様々な問題が関係しています。

食べ物、ホルモンバランスの変化、ストレス、生活習慣など

私たちの胃は日々様々な影響を受けています。

では、細菌以外にどのような原因で口臭が発生するのか詳しく見ていきましょう。

■ 1.食べ物による胃の不調

食べ物は直接胃に入るため、胃の状態に大きな影響を与えます。

刺激の強い食べ物や消化に時間がかかる食事は胃の負荷となり、胃もたれや胃痛を生じることがあります。

●刺激の強い食べ物

辛いものや酸味の強いものは胃酸の分泌を促し、胃粘膜を刺激します。

例えば、以下のような食品が胃に負担をかけやすいとされています。

- 唐辛子やスパイスの放置した料理
(カレー、キムチ、激辛ラーメンなど)
- 酸味の強い食べ物 (酢の物、柑橘類、炭酸飲料など)
- コーヒーやアルコール (特に一時的に摂取すると
胃酸が過剰に分泌されやすい)

これらを頻繁に摂取すると、胃の粘膜が炎症を起こし
胃痛や胃もたれの原因になることがあります。

・脂っこい食べ物

揚げ物やこってりした料理は消化に時間がかかるため
胃に長く留まり、胃もたれの原因となります。

特に以下のような食べ物は注意が必要です。

- フライドポテトや唐揚げなどの揚げ物
- クリーム系の料理 (カルボナーラ、グラタンなど)
- 脂身が多い肉 (ステーキ、焼肉など)

これらの食べ物を夜遅くに食べると、胃の消化活動が追いつかず
翌朝まで胃もたれが続くこともあります。

●食べすぎや早食い

特に一度に大量の食べ物を詰め込むと、胃酸の分泌が過剰になり
胃もたれや胃痛が起こることがあります。

■ 2. ホルモンバランスの変化と胃の不調

ホルモンバランスの変化も胃の調子に大きな影響を与えます。

特に女性は生理周期や妊娠、更年期などの影響を受けやすいとされています。

●女性ホルモンと胃の関係

女性ホルモンには「エストロゲン」と「プロゲステロン」がありますが、これらのホルモンが変動することで胃の働きにも影響を及ぼします。

- 生理前・生理中胃の不調

生理前になるとプロゲステロンの分泌が増加し消化機能が低下することがあります。

そのため、胃もたれや胃痛、吐き気を感じることも多くなります。

さらに、生理中はエストロゲンの低下により自律神経のバランスが崩れ、胃の不調を感じることもあります。

- 妊娠中の胃の不調

妊娠するとホルモンバランスが大きく変化し消化機能が低下することがあります。

特に妊娠初期はつわりの影響で胃ガムカムカしやすく食欲不振になることもあります。

- 更年期と胃の不調

更年期に入るとエストロゲンの分泌が減少し自律神経が乱れやすくなります。

これにより、胃の動きが鈍くなり、胃もたれや食欲不振胃痛を感じるが多くなります。

腸機能の乱れが口臭にもなる！

腸の乱れによる口臭かどうかは別紙「腸活チェックシート」をご活用ください

第5章＜口臭での口腔ケア全般について＞

歯周病を防ぐために今すぐできる対策

～毎日のケアが未来の健康を守る～

歯周病は、一度進行してしまうと自然に治ることはありません。
では、具体的にどのような対策が適切なのか
詳しく見ていきましょう。

①毎食後の歯磨きで歯垢（プラーク）をしっかりと除去する
歯周病の最大の原因は、歯と歯茎の間に溜まる
「歯垢（プラーク）」です。

これは細菌の塊で、放置すると毒素を出し、歯茎に炎症を起こします。

最初は軽く出血しますが、進行すると歯槽骨が破壊され
歯が抜ける原因になります。

そのため、食後の歯磨きでしっかりと歯垢を取り除くことが重要です。

正しい歯磨きのポイント

- 歯ブラシの毛先を歯と歯茎の境目に当て
優しく小さな刻みに動かす

- 強く磨きすぎると歯茎も痛みやすいので、力を入れすぎない
- 歯ブラシだけでなく、フロスや歯間ブラシも併用する

②フロスや歯間ブラシを使い、歯と歯の間の歯垢を除去する

歯ブラシだけでは、歯と歯の間の歯垢を約60%しか除去できないとあります。

ただし、歯間ブラシやデンタルフロスを併用すれば、除去率は85%まで向上します。

歯間ブラシとフロスの使い方

- 歯間ブラシ→ 歯と歯の間が広い部分に使用し、それに応じて軽く動かしながら汚れをかき出す
- デンタルフロス→ 歯と歯の間が狭い部分に使用し、のこぎりを動かすようにスライドさせながら挿入する。
(急に押し込むと歯茎を痛めるので必ず注意して)

特に、夜寝る前のフロス習慣は効果的です。

睡眠中は唾液の分泌が減り、細菌が繁殖しやすいため寝る前にしっかり歯垢を取り除くことが歯周病予防につながります。

③ 妊娠中は無理せず、できる範囲でケアをする

妊娠中はホルモンバランスの影響で、歯茎が敏感になり歯磨きの際に出血しやすくなる場合があります。

また、つわりが見られると、歯ブラシを口に入れるとだんだん辛くなり、口腔ケアが疎かになりがちです。

そんなときは、無理をせず「できる範囲で」ケアを続けることが大切です。

妊娠中の歯周病対策

- ・ 歯磨きが難しいときは、こまめに口をゆすぐ
- ・ （水や重曹水を活用）（7日間口腔対策ケアに詳細記入・別紙）
- ・ キシリトールバムなど唾液分泌を促し、口内環境を整える
- ・ 良いタイミングで、少しずつでも体調を整える

また、妊娠前からしっかりと歯周病予防を行い妊娠中のリスクを控えることも重要です。

④歯科検診を定期的実施

歯周病は初期段階では痛みがないため、自分で気づくのが難しい病気です。

歯科検診の頻度

- ・ 健康な状態でも3ヶ月～半年に1回のペースが良い
- ・ 歯周病の症状がある場合は、1～3ヶ月に1回の頻度で受診

歯科検診では、普段のブラッシングでは取り除けない歯石を除去するクリーニング（スケーリング）を受けることができます。

⑤生活習慣を整え、歯周病になりにくい体をつくる

歯周病は、生活習慣によっても悪化しやすい病気です。

特に、次のような習慣は歯周病のリスクを高めるため

とにかく改善しましょう。

歯周病を悪化させる生活習慣

- 喫煙→タバコに含まれる有害物質が歯茎の血流を悪化させ歯周病を進行させる
- ストレス→免疫力を低下させる、歯周病菌への抵抗力が弱まる
- 偏った食生活→ビタミン不足は歯茎の健康を損ない炎症を起こしやすい

歯周病を予防するための生活習慣

- バランスの良い食事を心がけ、ビタミンCやカルシウムを積極的に摂る
- 禁煙するか、喫煙量を減らす
- ストレスを溜めすぎず、適度にリラックスできる時間を持つ

毎日の積み重ねが未来の歯を守る

歯周病は自然に治ることがなく、進行すると歯が抜け落ちてしまう病気です。

しかし、正しいケアを続けることで、進行を防ぐことができる可能性があります。

今すぐできる歯周病対策

毎食後の歯磨きをしながら、フロスや歯間ブラシを併用
妊娠中は無理せず、できる範囲で口腔ケアを続ける

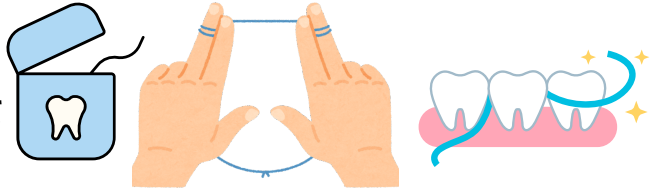
「歯は一生の財産」と言われるように、毎日の小さな積み重ねが未来の健康につながります。

今日からできることを実践し、健康な歯を守っていきましょう。

一般的な バイオフィルム徹底除去対策

■ バイオフィルムを除去する方法

デンタルフロスや歯間ブラシを使って



舌の清掃を行う



抗菌作用のある洗口液を使う



歯科医院のプロフェッショナルケア



プラスするサロンお勧めバイオフィルム除去対策



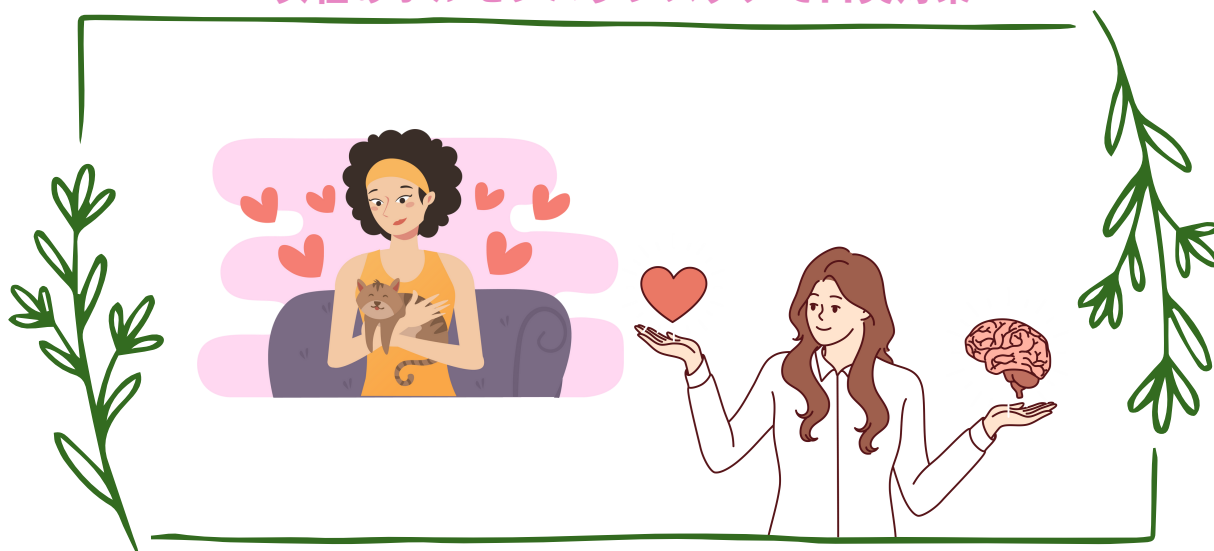
水歯ブラシうがい



魔法の歯磨き粉ハニe

第6 ＜女性ならではの口臭対策＞

女性のホルモンバランスケアで口臭対策



女性のホルモンバランスケア

「おじさんよりくさい！若い女性の口臭」というタイトルで現代の口臭事情について雑誌に載ったことがあります。

巷ではあまり詳しく述べられていないホルモンと口臭の関係ですが

「プラークコントロールがうまくいくと、
毎月の生理や更年期も優しく乗り越えられる

そんな想いで女性ならではの口臭対策・ホルモンケアについて述べていきます

女性は、生理前や生理中に口臭が強くなる傾向があります。

これは、一時的に女性ホルモンが増加し、それをエサとする口内の細菌が徐々に増殖するためです。

細菌が増えると唾液の分泌が減少し、結果として口が乾燥しやすくなります。

口臭にはさまざまな原因がありますが、最も多いとされているのが「歯周病」です。

歯周病とは、歯と歯茎の間にできたプラーク（歯垢）によって歯茎が炎症を起こし、進行すると歯を支える骨まで破壊される病気です。

初期の歯肉炎では、歯茎が赤く腫れたり、歯を磨いたときに出血したりする症状が見られます。

さらに、歯周病は女性ホルモンと深い関係にあります。

思春期には、エストロゲンやプロゲステロンといった女性ホルモンの分泌が急激に増加します。

これにより歯茎の血流が増え、歯茎が敏感になり炎症を起こしやすくなります。

歯磨きをしても歯茎から血が出ることが多いため、この時期は特に丁寧なケアが必要です。

妊娠期もまた、ホルモンバランスが大きく変化するため歯周病のリスクが高まる時期です。

妊娠するとプロゲステロンの分泌が増加し、それをエサとする
歯周病菌が活発化します。

さらに、つわりがひどい場合、歯磨きが十分にできなくなることもあり、
歯垢がたまりやすくなります。

その結果、妊娠性歯肉炎が発症し始めるのです。

また、妊娠中に重度の歯周病になると、
早産や低体重児出産のリスクも高まってきます。

そして、更年期にはエストロゲンの分泌が減少することで
唾液の分泌量が減り、口の中が乾燥しやすくなります。

唾液が少ないことで細菌が繁殖しやすくなり
口臭が強だけでなく、歯周病も進行しやすくなります。

また、更年期には骨密度が低下しやすくなるため
歯を支えている骨が弱くなり
歯が抜けやすくなるリスクもあります。

このように、女性の体はホルモンの影響を強く受けるために
歯周病や口臭に悩む方も多いです。

まず、基本となるのは毎日の歯磨きです。

歯と歯茎の間にプラークが溜まらないよう
正しいブラッシングをしていくことが先決です。

さらに、定期的に歯科検診を受けることも重要です。
自分では気づきにくい歯石や歯周病の初期症状も、歯科医師による
チェックで早期発見・早期治療が可能になります。

特に、妊娠中や更年期の方は、ホルモンバランスの変化に伴って
歯や歯茎の状態が起こりやすいため、定期的なチェックを受けると良い
です。

このように、女性はホルモンの変化によって周歯病や口臭のリスクが高
まる時期があります。

しかし、正しいケアを続けることで、これらにもリスクを軽減すること
が可能です。

女性の一生と歯周病の関係

～ホルモンバランスの変化がもたらす影響～

女性の体は、思春期・妊娠・出産期・更年期と、ホルモンバランスが
大きく変化する時期があります。

その影響は全身に及びますが、実は口腔内の健康にも
深く関与してます。

特に「歯周病」は、ホルモンの分泌から大きく影響を受けるため
女性は一生歯周病リスクが高い状態が続くのです。

では、女性のライフステージごとに、歯周病がどのように影響を受ける
かを詳しく見ていきましょう。

(1) 思春期：ホルモンの急増で歯茎が敏感に

思春期を迎えると、女性ホルモンの分泌が始まり
エストロゲンやプロゲステロンが徐々に増加します。

この変化によって、歯肉の血流量が増加し、歯茎が腫れやすくなります。

その結果、歯磨きをするたびに出血することが多くなったり歯茎の炎症が進行しやすくなるのです。

さらに、思春期には食生活の変化も見られます。

甘いお菓子やジュースを好んだり、間食も増えたりすると細菌が繁殖しやすい環境が整ってきます。

この時期に正しい歯磨きの習慣を身につけないと歯肉炎が慢性化して、大人になってからの歯周病リスクが高まる原因になってしまうのです。

▶ 思春期の歯周病予防のポイント

- ・ 正しいブラッシング方法を学びながら大人のケアと同等なケアもしていく
- ・ 定期的に歯科医院でケアを受ける
- ・ 食生活を変える（自然なおやつなど）

(2) 妊娠・出産期：ホルモンの急増と生活環境の変化がリスクを高める

妊娠期は、女性ホルモンの分泌が通常の10～30倍にも増加します。

この大幅な変化により、歯周病菌が活性化し、歯茎の炎症も起こりやすいのです。

実際、「妊娠性歯肉炎」と呼ばれる症状があり妊婦の半数以上が経験しているそうです。

妊娠時に急増する女性ホルモン（エストロゲン）が特定の歯周病菌を活性化させます。

また、つわりが気になったら、歯磨きをするだけでも吐き気を感じることがあり、口腔ケア滞りがちになります。

さらに、妊娠中の歯周病は、早産や低体重児出産のリスクを高めるという調査結果もあります。

また出産後も、育児に追われるあまり、自分のケアを後回しにしてしまうことは少なくありません。

授乳中はホルモンのバランスが乱れ、唾液の分泌が起こりやすいため口の中が乾燥しやすくなり、細菌が繁殖しやすくなります。

さらに、寝不足やストレスによって免疫力が低下し歯茎の炎症が悪化することもあります。

▶ 妊娠・出産期の歯周病予防のポイント

- ・ 妊娠前から歯科検診を受け、歯周病の有無を確認する
- ・ つわりがひどいときは、無理なくうがいで口の中を清潔にしていきましょう
- ・ 出産後も定期的に歯科検診を受け、早めにケアをすること

(3) 更年期：ホルモン減少による口腔内の変化

更年期になると、エストロゲンの分泌が減少します。

その影響で骨密度が低下し、歯を支える歯槽骨もろになるため歯周病が進行しやすくなります。

そうすると歯がぐらつきやすくなり、最悪の場合
抜歯が必要になることもあります。

また更年期には「ドライマウス（口腔乾燥症）」の症状が出ることもあります。

唾液の分泌量が気になり、口の中の自浄作用が弱まり、細菌が繁殖しやすい
ため、歯周病のリスクがさらに高まります。

口臭も気になりやすくなるのがこの時期の特徴です。

▶ 更年期の歯周病予防のポイント

- 骨密度の低下を防ぐために、カルシウムやビタミンDを積極的に摂取する
- 唾液の分泌を増やすために、水分をこまめに摂取しよく噛んで食べる
- ドライマウスを防ぐために、キシリトールガムを噛むなどの工夫をする

女性ホルモンからの口臭対策は、妊娠前からの予防が重要

女性は思春期から更年期まで、常に歯周病のリスクにさらされています。

その中でも、特に気をつけたいのが「妊娠・出産期」です。

妊娠中は体調の変化により歯科を受けることが難しいため
妊娠前から歯周病を予防する習慣を身につけることが重要です。

妊娠を希望する女性は、早めに歯科検診を受けて、歯周病の状態を
チェックしておきましょう。

歯の健康は、単なる口の問題ではなく、全身の健康にもつながります。

ホルモンバランスの変化を見極め、それぞれのライフステージに合わせた正しいケアを心がけることで、健康な歯を守ることができるのです。

<自己紹介>

はじめまして。
豊嶋由希子と申します。

人の身体や心に携わり
30年以上になります。
美容エステティシヤンの他
カウンセリングやコーチング
スピリチュアルな分野でも
発信させていただいています。



「コンプレックスを美と成功へ」
変えていくコーチングBlogなど

美クリエイトサロンカテリーナ代表

～口腔内の悩み～

私は「歯と口腔」で大変悩み多い人生を過ごしてきました。

特に歯医者さんの虫歯の処置が
徹底されていなかったため
そこからいろんな歯医者巡りをすることになります。

とにかく人生の中で、「歯と口腔」の問題は
常について回ったのです。

歯医者さんにいくごとにレントゲン、問診があり
専門の治療を受けるのですが

それとても何軒か行くので
微量の被爆という懸念もあったりもしました。

「これ以上悪くならないで！」と怖さより
何とかしたいという思いの方がまさっていたのです。

ですが防ぐことはしていただいても
良くなることはなかなかありませんでした。

もしかしたらこのまま、他の歯を失うことになるかも...

口の中の細菌で口臭はもとより、体内に巡ってしまった結果
内臓へのダメージも受けることになる。

そしてもしかして血管に入ったり脳へ巡ってしまったら...
私の人生はもっと不具合が出ることになる...

という恐れと不安が徐々に、心に張り付いていきそうに
なったのです。

こんな状態は嫌だ！と思いました。

もともとは健康な歯を持っていたのに
自分で自分をないがしろにした結果が今なんだ、と思えました。

歯医者さんへ依存してしまい、毎日の生活習慣やブラッシング
などもちゃんと取り組めていなかったからです。

何とか今の状態を維持しながら健康に生活を送りたい、
本当に「治りたい！」と前を向いたのです。

実際私の毎日のケアに問題があり
しかも年齢とともにそのケアを怠ることで不具合が増えていく
という悪循環に陥ったのです。

そこでちゃんと「歯」や「口腔内」の問題を
「全身」の問題として考え

歯と口腔内を大事にするケアを生活に落とし込んだことで
現在は落ち着いていますし、もちろん口臭は気になりません。

私がハーツと息を吐いて匂いを嗅いだ娘も
「ふーん、匂いはしないよ」と言ってくれますので
「息きれいになった？よね」と笑っています。

こんな当たり前のことがしあわせだと思える日々なのです。



口腔内のケアは、はじめは苦手でした。

歯科衛生士さんに何度言われても
うまく歯ブラシのブラッシングができなかったですし
歯石も残りやすい体質なのです。

あるとき丁寧に診ていただける歯科医院で
電動歯ブラシとプロ仕様の歯間ブラシなどを教えてもらい
それを使うと、結構うまくいきました。

また定期的に歯肉をマッサージしたり
質の良い歯磨き粉を使うことも
スッキリして心身のリフレッシュになります。

特典の「魔法の歯磨き粉」もその一つです。
この歯磨き粉は使うほどに細菌のバイオフィルム対策
にもなる優れものです。

以前は歯のケア、面倒だな～と思うこともあったのですが
最近ではとにかく洗面台へ行って口腔ケアをしたい！
と思えるようになっていきました。

今ではセルフエステケアの一つとして歯と口腔ケアを取り入れて週一、二回は「口腔エステ」として少し長めの時間をとっていろいろなケアを楽しんでいます。

「7日間の口臭対策ケア」本編では一体なぜ口臭のケアが大事なのか？

周りへのエチケットだけではなく自身の口の中と全身に及ぶ口腔内と身体の壮大な関係性をもっと見ていきケアしていきましょう！

7日間口臭対策への実践編オススメ解説

～7日間口臭対策ケア実践編PDFからもっと深く読んで
実行するために解説しています

1：朝起きてから磨く

朝起きてから磨く意味とは
夜にできた歯垢が柔らかい状態なので
一掃除しやすい、取れやすい
初期段階で対処できる

2：イメージを持って磨く

気になる箇所があるが
ただ磨いていてもとれない方

その気になる箇所を意識することが大事です。

細胞と対話するように口の中の箇所に聴く

「どこら辺が気にになるんだろう」

ピンポイントでブラシを当てる箇所もわかってくるので
とても最適なケアができます。

ブラシや歯間ブラシなどが入りにくい場所も
あてる方向などがわかって簡単にケアできたりします。

口の中の様子を「知る」「ケアする」という一連の動作に
落とし込んでいきます。

<母との対話から知ったこと>

私の母は80過ぎても尚自分の歯で
普通に食べています
口臭も気になったことはありません。

もちろん少し不具合もありますが
歯医者さんにも褒められるほど
丈夫な歯なんです。

最近そのことについて
「丈夫な歯は遺伝なのかな？どうして丈夫なの？」
とコツを尋ねたら
その答えになるほどなあと思えました。

母は元々強い歯だったのかもしれませんが
中年期に危機は訪れたようで
その時に一生懸命ケアしたとのことでした。

つまりそのケアの仕方が違うんだ
ということなのでした

私も同じ遺伝子で歯は丈夫なはず
だったのですが
自分のケアで丈夫な口腔内にできる
とっていなかったこともあり

母は「自分でできる」私は「自分では無理だ」
と全然違う思考だったのです。

母は「この先ずっと自分の歯でいたいし、ものを食べたい」
と40代以降は思っていたそうです。

ですので毎日の歯磨きの仕方から違っていました。

娘が「おばあちゃんに磨いてもらった時、全然違う」と
私が娘を磨いた時と比べていたのですが

母は本当に大切に「生涯自分の歯で食べる」目的を忘れず
歯科衛生士さんからのアドバイスを的確に落とし込んで

どのようにすれば「歯が健康に磨かれていくのか」
ということにフォーカスしていたんだと思います。

一本一本を丁寧かつバイキンを
除去する磨き方をしていたようでした。

これを聞いた時に
歯磨きひとつでも本当に口腔内は変わるんだと思えました。

同時に私の口腔ケアへの間違いも良くわかりました。

私の場合「目的志向」ではなく「その場思考」つまり
そのとき落ち着いて治れば良い
などとその場しのぎでの思考でした。

一生自分の歯で過ごす ということも考えるよりは
施術が億劫だなあと思っていたのです。

これは途中で「快・不快」を求める思考で
目的地（セルフケアで良くする）
へはいくことができない思考です。

歯科衛生士さんが伝えてくれた
「やさしく丁寧にこういうふうケアするですよ」
というアドバイスを

うまくできないなあ、とってしまったのでした。

今回の母の言葉から、「心を込めてケアしている」
ことが良くわかりましたし

ちゃんと毎日の自分ケアで健全な状態を保てるんだ
ということも良くわかりました。

やはり健康でも美容でも
ちゃんと「どうなりたいか」を決めて
毎日を過ごすことが大事なんです。

そこで現在「目的志向」でやってみると
気になる箇所へ歯ブラシの当て方までも変わってきました。

—————

例：イメージの大切さを実感
一本一本への隠れた腫れを見つけやすい。

歯ブラシの当て方が変わると
一本一本の歯へどのように磨けば良いのかがわかってくる。

↓
違和感のある箇所をピンポイントでケアできる。

潜在意識（見えないけど身体を動かしている意識）
と顕在意識（感じるができる意識）

をつなげて身体にとって一番ベストな状態へと
自分自身のケアで導いていくこと。

時間がない一時間を創る
たった2～5分間の歯磨き健康法はスグにでも取り掛かれます。

母はちなみに無添加とか自然とは程遠い

某有名歯磨き粉を使用していましたので
最適なケアをしていけば良くなるという例でした。

3：水歯ブラシとは

水の威力を使う歯ブラシというほどの効能があります
いわゆる「ぶくぶくうがい」なので
水圧でバイキンを掻き出す効果があります。

お水という性質を活かす歯ブラシのような
特質をもつのが「水歯ブラシ」なのです。

歯の隙間があったり、唾液があまり出ない時でも
この「水で歯ブラシのようなブラッシング」効果があります。

通常の歯ブラシでは、わりとピンポイントでしか磨けないのですが
水と言われるだけあって、口腔内全体へ作用します。
汚れも抱いてくれて吐き出すことができます。

しかも水流の強さも自分で調整できますし
気になる箇所へ意識しながら「ぶくぶく」することで

歯の表面と歯と歯茎の間へも水流が及ぶので
食べかすや歯周病菌いわゆる「口臭の元の細菌」をも
流してくれやすいのです。

また歯ブラシができないなどの時にも
お水があればケアは可能です。

職場ではなかなか歯磨きできないわ...
という時でもこの水歯ブラシとこちらでご紹介する

「ハニe」のような歯磨き粉でさっと口腔内を殺菌して

水歯ブラシでうがいをしておけばかなりの予防になりますね。

4：唾液のパワー—歯周病菌をやっつける

自分の自然治癒の力を信じてやっていきましょう

唾液というのはものすごいパワーがあります！

食べてすぐ歯を磨かない理由の一つには
この唾液が循環してくれているので

いわゆるバイキンも「殺菌」してくれて
食べたものの「消化作用」を最大限にしてくれるためです。

すぐに磨くとその効用がなくなってしまう
ということがあります。

せっかくお口の中から体の消化を助けて
口の中を殺菌までしてくれる「唾液」をもっと出して
活かすことを考えるのが「口臭対策」一番の秘訣です！

唾液は「出そう」と思えば出てきますし
「出やすい方法」で出していきます。

まずは「ゆっくりよく噛む」「味わって食べる」この二つ。

唾液を出したければ、どこでも昔から言われていることが
実は一番取り入れなければいけないことなのです。

一口30回噛（か）めとよく言われたりしますが
食養生のためには100回噛むイメージで
良く噛んで食べるのが良いそうです。

よく噛めない時は、気持ちせっかちになっているということもあるようです。

こちらも「最速の超健康法」ですので
毎食を味わい感謝しつつ良く噛んでいただいてみてください。
きっとその効果に驚かれると思います。

唾液は人体に貴重なホルモンの元となり
本当に大事で必須な体を守る武器でもあります。

長生きにも唾液は必須なものということですね。

5：口周りの筋肉を強化する

顔のリフトアップに効果がある

「美容サロンならではのセルフでリフトアップケア」

口臭や歯周ケアには、そこと連動する「首肩」お顔周り、頭皮を一緒にケアしていくことが血流をよくするためにも必要です。

歯は歯の問題、肩こりは肩の問題...ではないのです。

歯ぎしりや食いしばりも、上半身の緊張に関わりがあります。

また下半身の緊張などでも、首肩や顔のむくみなども起こりやすいです。

どちらにせよ、身体は皮ひとつでつながる
細胞の集まりで、必ずどこかと影響しあっているのです。

ですが神経が集中する「顔まわり」や「頭、肩と連携する首まわり」このあたりをほぐしたり、柔らかくしていくと

身体の動きも、歯の噛み合わせや歯茎の状態も違ってきます。

つまり口臭の原因の「悪玉菌」も寄りつきにくくなるので口腔ケアと共にケアをしていきたいところです。

～特典PDF～

家族で仲良く歯磨き健康対策編解説

簡単なボディワークを日常にしてみてください。

ボディワークとは身体へのアプローチで
歪みや滞りを元に戻そうとするものです。

体を緩めたり歪みを元に戻すには
とても簡単なやり方があります。

それはまず「気持ちの良い方へと動かす」ということです。

体というのは元々の「正常な状態」を記憶していますが
日々の動作や衝撃で不具合が生じていきます。

現代の人々は脳と身体とこころ（潜在意識）が
バラバラになりやすいので
うまく治癒力が機能していきません。

それを元に戻していくことは
とてもシンプルな動作でできます。

一番簡単な方法として「脳機能」を
使って一番心地よい感覚を「脳に再学習させる」ことで
痛みや不具合も一瞬にして消えたり治ることもあります。

私が身近で見ていたことに

「捻挫した」と言っていた女性が一瞬の施術で

しかも気持ちの良い動作で

その場で治るという奇跡みたいなことが起こりました。

そういうこともあり今回のボディワークは

1分で体の歪みをリセットする

ゆるふわボディワークをお伝えします。

たった一つの動作でとても簡単に

「家族と仲良くなれる」

「歪みがリセットされていく」「心のケアもできる」

1、2分間でできる背中へのボディワークケア

上向きに寝ているお子さん（ご主人など）の背中へ

ゆっくり両手を伸ばして

肩甲骨の内側をホールド（包むイメージ）します

背中の中の重さを感じる

少しいセンチくらい手全体で上に持ち上げおろす

「心地よいか」相手に聴いて

指の腹全体を使い

心地よく上げ下げをしていきます

ゆっくり ゆっくり と（ソローっと）

両手を背中から出す

この時自分の両手は相手の肩の下でゆっくり
動くので布団もしくはマットレスなどについたまま
相手の背中から出し入れします

このワークをした相手は

「呼吸が深くなる」
「リラックスできる」
「安心できる」

という副交感神経を活性化させるような状態になります。

外で緊張した神経をゆるめていき
身体もですが、心がリラックスできるのも
大きい効果だと思います。

これは子供さんへ歯磨きをするときや
夜眠る前の緊張状態を取り除いてあげたり
パートナーや家族と交互にワークし合えます。

そしてもう一つのプラス効果
「愛の言葉」「安心安全な言葉」を
この時に伝えてあげると

ケアした相手の脳もリラックスの部位が活発化して
「自己肯定感」や「自己重要感」が高まります。

ちょっと考えてみていただきたいのですが
毎日毎日そんな言葉を
お母さんやパートナーから聴かされれば

お互いの仲も良くなるし
家族の間でもお互いを認め合うことで

調和が生まれるので

本当に良いことづくめになります。

例えば子供さんが何かで「気持ちが沈む」
という時や自信をなくしたりしている時でも

「大好きだよ」「こんなところが素晴らしいね」などと
ポジティブな言葉がけをしていると
言葉のエネルギーも相手に入っていきます。

細胞や脳がフィードバックし始めて
子供さんにとってプラスのかたちで
生命力が賦活されていくでしょう。

例えば無条件に愛されていると感じることができますし
それが自信になって自己肯定感なども高まります。

これはパートナーなどでも同じことです

人は「言葉」として認められたり
身体がリラックス状態にいる時は幸福感が増していきます。

たった1分だからこそ気負わずにそして気がるに
できるワークなのでぜひ取り入れてみてください。

本編動画文字起こし 魔法の歯磨き粉説明

<https://youtu.be/JtNtKwvWuqs?si=ZOW1KgNSoZb0MTMs>

【口臭を消す】元歯科衛生士市山さんの対策方法と健康寿命を延ばすバクチャー活性エキスの秘訣

<https://youtu.be/JtNtKwvWuqs?si=ZOW1KgNSoZb0MTMs>

みなさまはじめまして

株式会社アモールの営業の市山と申します

前職は歯科衛生士をしておりまして

そちらでは一般歯科小児歯科

あと矯正歯科と一番最後に訪問歯科ですね

高齢者歯科の方で勤めておりましたので

歯科の知識はもうほぼほぼオールマイト

いける感じで

はいなっております

で今回株式会社アモールに入社した

理由にもなっているんですけども

歯磨き粉のこちらのハニエですね

こちらの歯磨き粉を訪問歯科の方で使っておりましたら

口腔内だけじゃなくて

全身状態が変わっていったという

歯磨き粉私も本当にこの「ハニe」以外
そんなこと見たことなかったの

これをぜひ皆さん全国民全世界に
使っていただきたい

と思えるような自信のある一品に
なっておりますので

ぜひご紹介できればと思っております
どうぞよろしくお願いいたします

よろしくお願いいたします
ありがとうございます

一素晴らしい製品を使われるようになった経緯はどう言ったの
もでしたか？一

元々私の上司にあたる医療コンサルを
されている方が
私の働いていたところに入ってらしたので

その方がすごく柔軟な方ですね
いろんなものをちょっと試してくれみたいな感じで
特に私は何でも言うことを聞くじゃないですけど

要は試しだでやってみるタイプで
正直ハニe以外にも他のね

こういうジェルがあるからいいらしい
みたいな
感じで持ってこられたことはあったん
ですけど

やっぱり口腔内と全身が変わるのが
正直ハニeしか体感がなくて

私もハニe使った時に

これすごいな！

と思ってこんなに正直
歯科関係者歯科
衛生士さんとかほとんどそうだと
思うんですけど

口腔内にもともとちゃんとやってるので

そんなに多少歯磨き粉が変わろうが
何も変わらないんですよ

ほとんどだけど私はこの
ハニeを使った時に

もう私これ一生使おうって分かったぐらい

特にハニeは使ってもらったらすごい
分かるんですけど

磨いた後指で歯触ったらキュッキュッ
って音鳴るぐらい鳴るんですね

それが実はハニeのすごいところ
だったって

いうのも後々ちょっとわかって
きましたので

最初は上司に言われたから始まったんですけども

そこでビフォーアフターのお写真とかを
撮っていったらハニeはやっぱりすごいな!

これは全人類使った方がいいなと
思ったので

いろんなことがきっかけでいつの間にか
ここににいるっていう感じですね

素晴らしいお話ですね

やはり口周りだけじゃなくて体の中が変わるっていう
そういう製品に巡り合えたこと自体が本当に素晴らしいこと
それを広めたいっていう思いがね

すごく熱量として伝わってくるんですね

どんどん広まっていくかなと思ってるので

本当にそうですね

ハニeの特徴っていうのをね
もう少し詳しく教えていただきたいんですよ

そしてやはり口臭っていうのを
すごく悩まれている方がたくさん
おられるんですね

そういう方にですね
事例とか何かねいい方法とか

そういうご紹介をしていただけないでしょうか？

ハニeはですねまず私一番簡単に
ご説明すると

ハニeでお口の中を磨いていただくと
歯医者さんのクリーニングをした後と同じ
状態になるっていうふうにお伝えしてます

なのでお忙しい方でも
最低でもハニe使っていただければ

歯医者さんのクリーニングを毎回
行っている状態になるので

そうすると医療費とか介護費用
変わってきますので

なんでそんなことができるかっていうと
ハニeはですねちょっと特徴がありまして

これちなみに食べられます

ちょっとじゃあ実際私食べてみます

けれどもこういう感じにですね

ちなみにこれ
このくらいの量が1回量です

小指の爪ぐらいですね

私はちょっとべ口の上とか歯茎に
塗ってます

こうするとお口の中のカビ菌
ウイルスとあとはその

歯医者でしか落とせないと言われていた
バイオフィルム

これも剥がし取ることができる
ってような歯磨き粉に
なってます

ハニエはですねpH10.5以上の
強アルカリ性の歯磨き粉になっているので

そのようなお口の中を
きれいにすることができるようになって
おります

特徴としてはその他にはフッ素とか研磨剤ですね
体の中に入れてほしくない成分は全て排除してますのでなので

このようにお口の中に残ってても安心安全になってます

赤ちゃんからうがいができなくなった
ような

本当に認知症の介護が必要な方まで
これもし間違って

丸々1本飲み込んでも安全な成分になって
おりますので

私が歯科衛生士として口腔ケアで使ってた

時にすごく感じたのが
出血しにくくなったりとか

あとは免疫が落ちるとね
かぶせ物の下を結構膿（う）んだりする
方とかいらっしゃるんですけれども

そういった方が歯茎が膿みにくくなったり
とか腫れにくくなったりだとか

あとは汚れの付着スピードがすごく
遅くなるので

通常の歯磨きだと
歯茎が腫れやすかったりとかするんですけれども

汚れの付着スピードが遅くなることに
よって歯茎の腫れだとか

あと膿みが溜まりにくくなったりだとか
あと口の中の匂いとか変わってきます
全ての口腔ケアが本当に可能だと
いうことなんですけれども

まず食べてもいいということがやはり
皆さんびっくりだと思うんですよ

市販の歯磨き粉って食べるどころか
早く口から出してしまわないといけな
いっていうね

そういう危険性がやっぱりちょっと

謳われてるじゃないですか

はいあります

安心というのがすごく

心に残ったんですけれども

私もですね本当にちょっと鈍痛じゃないですけど

痛みがある箇所が一箇所あったんで

市山さんと出合いをさせていただいて

その時に綿棒で

少し（ハニeを）いただいた時にですね

痛みがなくなっているという感じが

特にではないんですけれどもスーッと

言う（スッキリ感！）

最初はもう本当に爽やか感があったんですけれども

その後にあれ痛みってあれこんなない感じなんだろうかなって
いうのが

不思議だったんです

これってもしかしてそのハニe

のおかげなのかなっていうのがあって

私もねだんだん使わせていただくことになったんですけれども

あの市山さんにとってまあ口臭もいってということです

事例とかもやはりあるわけなんですか？

モチロンです！

ハニeに関してはこのハニーちゃん

実はベ口の上の汚れ「舌苔」って
言われるんですけど

皆さんもし手鏡とか持ったら
ベ口ベーってしてみてください

そしたら本当に元気な方であろうと
ちょっと病氣してる方とか

ちょっと免疫が下がってる方

全員だいたいベ口は白くなっていると
思います

私も本当に幼い頃頃からずっとこのベ口の上の汚れ
結構気にしてたんですよ

特にやっぱりこのベ口の上の汚れが力
とか菌とかあとは匂いの元にな
ってますので

本当にベ口磨きって
すごく重要なんですけど
あんま強くやりすぎると
傷をつけたりとかっていう風になるので

私もこのベ口の上の汚れは取れないもんだと諦めてたんですね
けどこのハニeを使ったら
ベ口の上の汚れ取れるんですよ

自分の免疫が下がっていると
逆に取れなくなるので

それも私的にはハニeがあれば

自分の健康状態も分かります

健康状態もその舌苔が取れるか
取れないかで

ハニeを使ったら分かる？

わかりますなので
自分の舌苔が取れないときは

ちょっと
免疫落ちてきてるなっていう

のがわかるので気づいたら免疫を

上げるようなことをすればいいので

例えば早めにお休みしたりだとか
消化のいいものを食べるとか

ちょっと栄養がね

滋養強壮になるようなものを食べる
とかってすると
ほぼほぼ病気にならないです♡

なんか素晴らしいお話ですよ

生活というかやり方で
完全にに自分をコントロールしていけるということですよ

そうです

コントロールががこのハニeを
使うと可能だということなんですよね

すごくいい例を聞かせていただきましたけれども

一市山さんにとってのハニeを使う口腔ケアとか口臭ケアとは
どんなものですか？ー

そうですね

皆さんね
市販の歯磨き粉とこのハニeとかいろいろ言ってますけれども

市販でもいいんじゃないかって思われてると思うんですね
私がなぜ市販を使わないかっていうと

まずは成分のところ本当に口の中に入れて

お口の中って粘膜になるので

経皮吸収42倍なんですよなので
そういったお口の中からの経皮吸収
経皮毒を考えた時に経皮毒ってご存知の方

多分ねほとんどいらっやらないかもしれないんですけど
経口毒って言われる口から食べるもの
ですね

これは便としてほぼほぼ排出はできるんですけど
経皮毒っていうものはもうほぼほぼ
解毒ができないって言われてます

なのでどんどん蓄積蓄積ですね

で私自身も正直歯科衛生士時代は
こういったこと

一切知らなかったのなので
バンバンフッ素とか塗ってました

だけど経皮毒の勉強をした時に
いやなんてことしてたんだと思って

でフッ素に関してはなんでいけないか
というか

最近ねあまり良くないって
おっしゃってるのも

発ガン性物質だったりだとか

あとは脳の神経に影響を与えるって
いうのが
これは昔から分かってることですので

実際に戦時中ですね
ナチスドイツの方では水道水にフッ素を
混ぜて囚人とかに飲ませることによって

従順に従わせるっていうようなことで
水道水にフッ素を混ぜるっていうのは
そこから始まっているところもあったので

全てが何が正しい正しくないというのは
ご自身で判断していただければと思うんですけども

実際フッ素で虫歯予防にあまり効果がない

っていうのも分かっておりましたので
なので

皆さんまず成分にはすごくこだわって
ほしいというところで

市販で正直そこまで安心なものはないっていうところと
あとは効果ですね

効果に関しても正直市販のもの

歯科専売品の方がまだ効能的にはいいかもしれないです

ただほとんどの歯磨き粉が清涼感を
出すだけ

のものだと思ってください
っていうところで

ハニエは成分効果効能に関しても

私は本当に二重丸
なんなら花丸だったので

一生使いたいなと思って

口腔ケアに使わせていただいております

やはり粘膜に入れるものほど本当に
大事

にしないといけないものはないって

ことですよ

粘膜にに入るのと
食道から胃腸に行くのと
では違うっていうことをおっしゃってるんですよ

はい

歯磨き粉っていうのは一番種類とか
成分を気に

しないといけないとは思って
いるんですけども

それがハニエ一つでまかなうことができる

口臭ケアも口腔ケアもできるという
ことなんですよ

はいありがとうございます

一歯科衛生士さんという職業からみた「治る患者さん」と
は？一

はい口腔内の状態だとか全身状態が
よくなりやすい

患者さんというのはもちろん元気な
方だったら

やっぱりテクニックも重要に
なってくるので

歯磨き粉だけに頼らずに

適切な歯ブラシだとか

歯間ブラシとかフロスとか
そういったものを使って

ちゃんとしたテクニックで
口腔ケアをできる方っていうのはやっぱり

こういうハニエを使った時にもより
効果は出やすいです

ただやっぱり私も歯科衛生士として
そういったブラッシング指導

みたいなしてましたけどもうねあの
ほとんどの方ができないです

やっぱりめんどくさいっていうのかと

忙しいいうのもあってでなったから
私はじゃあ今歯磨きの仕方だとか

あとは歯間ブラシとか
フロスの使い方教えましたけど

じゃあこれを毎食1日3回最低でもでき
ますかって言ったらいやーちょっと
みたいな

そんな時間かけれないっていう方が
ほとんどなので

ずっと何年も何年も言われてきたこと

が本当にできていなかった自分
それを反省しつつもまたできないという

そういうジレンマに陥っていたんです

けれどもやろうって思う目的達成の
気持ちと

それをサポートしてくれるグッズが
あるって
本当にありがたいんですよね

一ハニeという素晴らしい製品を扱っておられる会社からの想
いをお伝えくださいー

ありがとうございます

アモールっていう会社は一応もう今年で
10期目を
迎えるような会社になるんですけれども

本当に心身ともの健康を皆様に
願っているような会社にはなります

そこでなんで心身ともの健康かっていうところでやっぱり
どんだけ健康にいい食べ物を食べてたり
とかしてたとしても

やっぱり心が病んでしまうと

人間の体ってね必ず病に陥りますので

そういったところで心も体もというか

むしろ心が保たれていると

体も勝手に元気になっていくっていう
ところで

弊社は心身ともの健康を皆さんに
伝えさせていただいております

その中でもハニeに関しては

私自身も正直弊社の製品たちは
病院に通わなくてもいいようになっていうものを

コンセプトに成分から全てこだわって
弊社の代表が集めておりますので

その中でハニeに関しては
これをねうちいろいろといろんな商材ありますけど

この前社員で話してて
めちゃくちゃ面白い話があって無人島
に1個だけ持っていけるんやったら

うちの商品でどれ持っていくって

話になった時に全員一でハニeを取りました

そうなんです

色々他にも腸活ケアだとかね
お肌の方とかでもあるんですけども

ハニeに関してはこれ誰でもできる
健康法の一つやと思うんですよ

なのでもし無人島に行ったとしても
やっぱりハニe1本持っておけば

その心身ともの健康を保つことが
できるよねっていうので

私はハニeは皆さんにねぜひ使っていただきたいなんなら
もう一生使っていただきたい

私は棺桶にも入れてくれと言ってますので
会社としての心と体をつなげて

病気を防ぐというか

その考え方で色々なコンセプトに
取り組まれ

ているということも素晴らしいんです
けれども

ーこのハニeの成分の一つバクチャーはどういうものなので
しょうか？ー

バクチャーというのはご存知じゃない
方もいらっしゃると思うんですけど

自然界私たちの体の中もそうなんです
けれども

微生物とか菌とか共存して生きてますので

バクチャー自身はもともとは火山灰です

これをですね環境に散布して

自然環境の改善だとか水質改善とか
臭気改善とかに使われているのが

このバクチャーの大元の活動になるんですけども

その飲めるタイプのものを
このハニeには入ってます

バクチャー活性キスってものですね
なのでハニeを使って経皮吸収で

バクチャー活性エキスを取ることによって
私たちの体内にも微生物がおりますので

その微生物が活性化すると

腸内環境の悪玉菌とか分解していくんです
そうすると善玉菌が有意になるので

私たちは磨けば磨くほどどんどん
元気になっていくし

しかもこれグチュグチュペってした
排水から
地球環境の改善まで行える

人にも地球にも優しいっていうのが
このハニーの特徴にもなってます

本当にねすごく全て循環させる
コンセプトなの

かなってというはい

ありがとうございました
いろいろお聞かせいただきまして

いえいえとんでもないです

本当にその想いってというのが伝わってきて
使ってても嬉しい

ご紹介するのも嬉しいなっていう製品に
なっていると思っております

今日は市山さんありがとうございました
こちらこそありがとうございました

皆様ね今もまだお使いの歯磨き粉が
残っているから終わって
から使おうと思っている方も
いらっしゃるかもしれないですけど

ぜひね朝晩このハニeちゃんに変えることで
私は今後の人生本当に実りある人生に

変わっていくんじゃないかなと
思いますので

ぜひ全員でピンピンコロリを
目指していきたいと思っております

ありがとうございました

本当に今日は有益なお話

ありがとうございました

ありがとうございます！

ハニe使用のお客様のご感想（メーカー様ご提供）

急ると怖い?! 口腔ケアの大切さ

国民約80%が歯周病!?

歯周病が様々な病気の原因!?

- 認知症
- 脳卒中
- 心疾患
- 糖尿病

●物忘れが増えた
●口臭が強い方は
要注意!!

歯周病が原因で
起こる疾患例

認知症／がん／骨粗しょう症／心疾患／肺炎
脳卒中・動脈硬化／早産・低体重児／糖尿病

歯周病の原因のウィルスの塊バイオフィルムが歯のエナメル質などに
ベッタリはりつくと通常の歯磨き粉では落とせないと言われています。

歯磨きしない時でも歯にぬりぬりも
ぜひしてください！✦
歯大事なので🙏

最近、一つの歯が真っ二つに折れていて
ショックでしたのでw

何年も歯医者に行かなかった報いを受けま
した😓😓

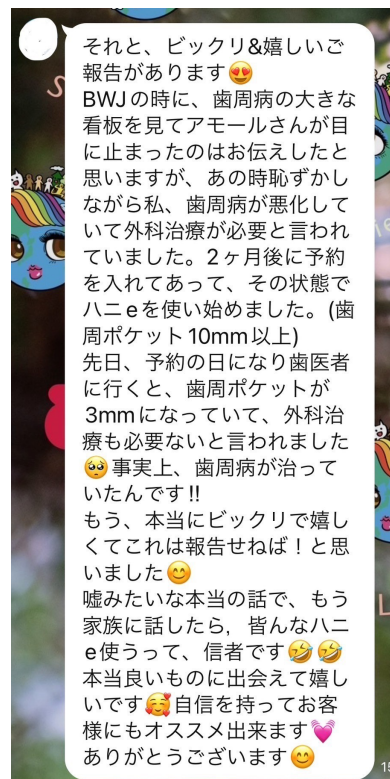
私は逆に去年から本格的に歯の治療を始め
て、今回半年程空いたのですが、その間ハ
ニeを使っていました。60歳と言う年齢的
に友人達も歯の問題は多く聞きます
が、、、
今回のお掃除で歯周病の元になる歯周病ポ
ケットの下がりが全く無いと言われまし
た！！
歯の問題は子供の頃からの悩みでしたが、
自信になりましたよ！！これはハニeのお
かげです！



患者様のエビデンス

⚠ 週1使用





～サロンインフォメーション～

この度は「爽やか口元パーフェクトガイド」をお手に取っていただきありがとうございます！

オーラルケア（口腔ケア）は全身の健康と人生の幸福度に関わる最も重要なことですので何度もお読みいただき、実践していただけると幸いです。

皆様への感謝としましてハニeを継続してくださる場合は以下のサイトで特別価格でご購入いただけるようになります。

<https://square.link/u/7cxTVDuW>

ぜひご活用ください。
今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

美と健康に対する情報を載せています。
—LINEへもご登録ください—



爽やかに口臭対策Q&A

Q：7日間同じルーティーン（決まった手順）ですが
それ以後はどうしていけばいいですか？

A：ご自分の感覚で続けたいと思われるなら
ハニeの成分も有効化していきやすいので
同じルーティーンで続けてみてください。

体調や口腔内の状態に合わせていただくのがベストです。

Q：他の歯磨き粉とハニeを一緒に使うのはありますか？

A：有害化学成分が入ったものでなければ、それぞれに使い分けされるのもいいかと思います。

例えばブラッシングは別のものを使い歯間ケアは
ハニeでするなどです。

Q：ハニeはサロンで販売されていますか？

A：はい、サロンカテリーナショッピングサイトの方で
販売をしています。

まとめてのご購入が大変お得となっています。

Q：質問がある場合はどうすればいいですか？

A：サロンの問い合わせフォームにてお問い合わせください。

Q：子供や高齢者へはどんな対策がいいですか？

A：子供さんにもハニeをお使いいただくと、身体に良い微生物や細菌を増やして健やかな成長を助けていけるものとなります。

高齢者の方や介護が必要な方でも、通常使いや単発で使うことでも口腔ケア全般の助けになります。

また重曹水なども適宜に応用しながら、最適な方法でこのガイドブックをお使いください。

お問い合わせはこちらから <https://my26p.com/p/r/DepIqZ7Q>

注意：このガイドブックで記されている感想などは個人的なものです
ご自身で合わないと判断されましたら使用を中止してください

～心と身体の美と健康～

美クリエイトサロンカテリーナ

<https://bi-createsalon.com/katarina/>