

美息美人の正しい使い方と口臭予防の基本ケア

購入者さま向けミニガイド

口臭ケアで大切なのは、強くこすることではなく、**やさしく続けること**です。

この冊子では、美息美人の基本の使い方と、口臭予防のために毎日続けやすいケアを、できるだけわかりやすくまとめました。

まずは **7日間**、無理のない範囲で試してみてください。

まず最初にお伝えしたいこと

口臭の多くは、**口の中の汚れ**、**舌の汚れ**、**口の乾き**が重なって強くなります。

そのため、毎日のケアをやさしく続けることで、軽くなることがあります。

ただし、口臭には、歯周病、むし歯、のどや鼻の状態などが関係することもあります。毎日ケアしても改善が乏しい場合や、出血、腫れ、しみる、のどの違和感が強い場合には、**歯科**や**耳鼻科**に相談することも大切です。

この冊子では、次の5つを中心にご案内します。

1. 美息美人の基本の使い方
2. 舌を傷つけにくいケアのコツ
3. のどと乾燥のケア
4. 歯と歯ぐきのケア
5. 自分でできる簡単チェック

大切なのは、あれもこれも一度に完璧にしようとしなないことです。まずは、**基本のケア**を落ち着いて続けることから始めてみてください。

美息美人の使い方 まずはこの 3 ステップ

STEP1

コップの水 **180cc** に、美息美人を **1 振り**してください。

粉の量は神経質に気にしなくて大丈夫です。水が減ったら足して使ってください。混ぜなくても問題ありません。

STEP2

まず、アルカリイオン水でブクブクうがいをします。

そのあと、歯ブラシには何もつけず、何度かうがいをしながら歯を磨いてください。舌は、柔らかい歯ブラシで**奥から 2 回だけ**、やさしく撫でるようにします。同じ場所を何度もこすらないことが大切です。

STEP3

仕上げにお水でしっかり口をすすぎ、浮いた汚れを洗い流してください。

さらにおすすめしたいのは、**食後すぐ**にアルカリイオン水でやさしく歯みがきをすることです。食後のネバつきや不快感が気になる方は、無理のない範囲で取り入れてみてください。すっきり感を得やすくなります。

においや刺激を強く感じる場合は、水で **2~3 倍に薄めて**お使いください。

市販の歯みがき粉やマウスウォッシュを使う場合は、同時ではなく、少し時間をあけるのがおすすめです。

舌ケアのコツ

舌の表面は**とてもデリケート**です。白い汚れが気になっても、強くこすりすぎると、かえってヒリヒリしたり、状態が悪くなる場合があります。

舌のケアは、**やりすぎない**ことが大切です。基本は、歯みがきのあとに、柔らかい歯ブラシで**奥から 2 回だけ**、やさしく撫でる方法で十分です。

もし舌の白い汚れが厚くついているときは、歯みがきのあとに、湿らせたコットンで汚れの部分だけをやさしく拭いてください。同じ場所を何度もこすらず、**朝晩 2 回まで**を目安にしましょう。

舌の白さは、1 回で全部きれいにしようとしなくて大丈夫です。少し残っていても、**無理に取り切ろうとしない**ほうが、かえって整いやすいことがあります。

また、口が乾きやすい方は、舌を上あごに軽くつけて動かしたり、こまめに水分をとることも助けになります。やさしいケアを続けることが、結果的に近道です。

のどと乾燥のケア

口臭は、歯だけではなく、**口の乾き**や、のどの状態が関係することもあります。特に、口呼吸をしやすい方や、緊張しやすい方は、お口やのどが乾きやすくなります。

そんなときは、アルカリイオン水でのうがいを上手に使い分けてみてください。**ブクブクうがい**は口の中、**ガラガラうがい**はのどの奥を意識したケアに向いています。

のどのネバつきや不快感が気になる場合は、仕上げにやさしくガラガラうがいを加えるのもおすすめです。のどの左右にある部分に水が当たるように意識すると、うがいがしやすくなります。

また、乾燥しやすい方は、**こまめな水分補給**も大切です。口臭が気になると、つい何度も確認したくなりますが、**気にしすぎると緊張**で口が乾きやすくなることもあります。

まずは、毎日のケアを静かに続けることを大切にしてください。

歯と歯ぐきのケア

口臭予防では、歯の表面だけでなく、**歯と歯ぐきの境目**、歯と歯の間、奥歯まわりのケアも大切です。毎日磨いているつもりでも、細かい部分には汚れが残りやすく、それがにおいの原因になることがあります。

歯ブラシだけで届きにくい場所には、**歯間ブラシ**や**フロス**を使うと役立ちます。さらに、細かい部分のケアには、**ワンタフトブラシ**もおすすめです。歯と歯ぐきの境目や、奥歯のきわなど、磨き残しが出やすい場所に使いやすい道具です。

また、歯みがきが苦手な方や、細かい動きが面倒に感じる方には、**電動歯ブラシ**を使う方法もおすすめです。手で丁寧に磨くのが難しい方でも、続けやすくなることがあります。ただし、電動歯ブラシでも強く押しつけず、やさしく当てることが大切です。

そして、毎日のセルフケアに加えて、定期的に**歯科検診**や**クリーニング**を受けることも大切です。自分では取り切れない汚れや歯石がたまっていることもあるためです。

自分でできる簡単チェック

口臭は、自分ではわかりにくいことがあります。そんなときは、簡単な方法でお口の状態を見直してみてください。

かんたんチェック 1

腕の一か所を軽く舐めて、唾液が乾いたあとにおいを確認します。舐めていない側の腕のおいと比べると、違いがわかりやすくなります。

かんたんチェック 2

歯間ブラシを使ったあと、そのにおいを確認してみてください。強いにおいや血っぽいにおいがあるときは、歯ぐきの状態を見直すきっかけになります。

こんなときは歯科相談の目安です。

- 歯ぐきから血が出る。
- しみる、腫れる、ぐらつく。
- 血っぽいにおいが続く。
- 毎日ケアしても変化が乏しい。

口臭を気にしすぎるよりも、こうしたサインを落ち着いて見ていくことが大切です。

よくある質問

Q 市販の歯みがき粉やマウスウォッシュと一緒に使えますか？

A 基本は同時に使わず、使う場合は**時間をあける**のがおすすめです。

Q 舌が白く残っていても大丈夫ですか？

A 無理に全部取ろうとせず、やさしいケアを続けてください。強くこするほうが負担になりやすいです。

Q 刺激を感じる時はどうすればいいですか？

A 水で薄めてお使いください。無理に濃いまま使う必要はありません。

Q どのタイミングで使うのが効果的ですか？

A 朝と夜の基本ケアに加えて、**食後すぐ**にアルカリイオン水でやさしく歯みがきをすると、お口の中がすっきりしやすくなります。

Q 手みがきが苦手です。どうしたらよいですか？

A 電動歯ブラシを使うと、続けやすくなることがあります。強く押しつけず、やさしく当てて使ってください。

Q どのくらい続ければよいですか？

A まずは7日間、朝晩を目安に基本のケアを続けてみてください。

まず 7 日間、この 3 つだけ続けてください

最初から完璧を目指さなくて大丈夫です。まずは、次の 3 つだけを **7 日間**続けてみてください。

1 **毎日 2 回**、美息美人でやさしくケアする。

朝と夜を目安に、うがいをしながらやさしく歯と舌を整えてください。

2 舌はこすらず、**2 回だけ**やさしく。

白さが気になっても、やりすぎないことが大切です。

3 乾燥を防ぎ、できれば食後もやさしくケアする。

こまめに水分をとり、お口が乾きすぎないようにします。さらに、**食後すぐ**にアルカリイオン水で軽く歯みがきをすると、すっきり感を得やすくなります。

手みがきが苦手な方、毎回の歯みがきが負担に感じる方は、**電動歯ブラシ**を取り入れると続けやすくなることがあります。

毎日ケアしても改善が乏しい場合や、出血、腫れ、のどの違和感が強い場合は、**歯科や耳鼻科**にもご相談ください。

詳しい情報はこちら

[胃腸の不調が気になる方はこちら](#)

[加齢口臭も気になる方はこちら](#)

[歯間ブラシの使い方を詳しく見る](#)

[口臭チェックの詳しい方法を見る](#)