最新の身だしなみ事情（第6回）

ビジネスでしくじらないための口臭対策

2017.11.20



人と話すときに、口臭によって相手に不快感を与えてしまったら失礼に当たります。もしもビジネスの場面なら、商談の機会によくない影響を与えているかもしれません。清潔感ある服装を選び、身だしなみにも気を配り、第一印象をプロデュースしていても、名刺交換と同時に口を開いた途端、うれしくない口臭が漂ってしまってはせっかくの苦労も水の泡です。

そこで今回は、ビジネスパーソンのための口臭対策グッズを紹介します。

口臭はタイプごとに対策が異なる

口臭には大きく3つのタイプがあります。生理的口臭、病的口臭、心理的口臭です。生理的口臭は、口の中の食べかすや歯垢・歯石などが原因となり、雑菌の繁殖に伴ってガスが発生することから臭ってしまうタイプです。

生理的口臭は、歯磨きや舌ブラシなどによる口腔（こうくう）内のケアなどを行うことで、予防することができます。また、唾液の分泌が少なくなると雑菌が繁殖しやすくなりますから、水分を摂取したり、ガムをかんで唾液の分泌を促したりすることで予防につながるとされています。

病的口臭と心理的口臭は、口腔内のケアなどで予防することは難しく、原因の特定、改善、治療には医師などの専門家の指導が必要になるため、この記事では個人で実践できる生理的口臭対策とグッズを紹介します。

自分で口臭を調べる場合に役立つのは、客観的に口臭を測定できる口臭チェッカーです。例えばタニタの「ブレスチェッカー HC-212S」は、ペン型でポケットやかばんに入れられるサイズ。人と会う機会が多い人には便利です。口臭をチェックするときは、センサー部分に息を吹きかけて5秒程度待てば、6段階の数値とイラストで結果が表示されます。

生理的口臭を防ぐためには日常から対策を… 続きを読む