

むらた歯科通信

No. 18 October

発行年月日

2015年10月1日

発行人

むらた歯科クリニック



今月の特集

お口のおい、気になっていませんか？

口臭とは？

人間には、その人特有のにおいがあります。お口のおいも人によって異なりますが「お口の中から出てくるにおいが他人にとって不快であると感じられるもの」、これを**口臭**とよんでいます。

自分の口臭は自分では気づきにくいものですが、人間関係にも影響を与えることもある深刻な問題となることもあります。

口臭の種類

①生理的口臭

誰にでもあるにおいて唾液の少ない時に起こります。

具体的には朝起きた時、お腹がすいている時、緊張している時などです。これは唾液の減少によりお口の中の細菌が増え、

揮発性硫黄化合物(VSC)という口臭の原因物質がたくさん作られるために発生します。

歯磨きをしたり食事をする事で細菌やVSCの量が少なくなれば口臭もなくなります。

②食べ物・嗜好品による口臭

ニンニク・ニラなどを食べた後はお口の中の食べかすがにおう場合と、消化されたにおい物質が肺から息として出てくる時ににおう場合があります。

お酒等のアルコールも体内で消化され、息として排出される時ににおいを発生します。たばこのタール・ニコチンも口臭の原因となります。



③病気による口臭

ここに挙げられるものは**治療が必要**になります。

1) お口の中に原因がある口臭

歯周病・虫歯・舌苔(舌の汚れ)・ドライマウス(唾液が少ない)・入れ歯の汚れなどです。

2) 全身疾患による口臭

癌(食道癌・胃癌・口腔癌など)・副鼻腔炎・扁桃腺炎・糖尿病・肝臓病・腎臓病などの全身疾患が原因の場合もあります。

「胃が悪いと口臭がきつくなる」と聞いたことがある方は多いと思いますが、実際には胃の病気で口臭が起ることはほとんどありません。

口臭の治療について

まずは口臭の原因をつきとめ、症状に合った対処を行うこととなります。

歯周病や虫歯が原因の場合は歯科治療が必要です。

歯や舌の汚れ、入れ歯の汚れが原因の場合は歯磨き指導や入れ歯のお手入れの仕方を指導させていただきます。

全身の病気が原因の場合は病気の治療を優先します。治療の副作用でお口が乾燥するなど口臭の原因となる症状が起ることもありますので、歯科治療との連携も大切になります。

ご自身で出来ること

口臭の予防には口の中をきれいにすることが最も効果的です。毎食後の歯磨きはもちろんのこと、デンタルフロスや歯間ブラシを使い歯ブラシの届かない所もしっかりケアすることが必要です。舌の表面が汚れている場合は舌ブラシや毛の柔らかい歯ブラシでやさしく汚れを取り除きます。

また、よく噛んで食事をする事で唾液の分泌量が増え口臭が減ります。

治療が必要な口臭は実はそう多くありません。生活習慣を見直し、健やかな生活を送ることも口臭の予防につながるのではないのでしょうか。

口臭が気になったらまずは歯科医院でご相談ください。

