

口臭について

～津山歯科医師会～

今回は口臭についてお話させていただきます。

まず、口臭の原因は大きく分けて口の中が原因のものと、それ以外のものに分けられます。胃腸が悪かったり、糖尿病があったりしても口臭の原因となることがありますが、今回は、口の中が原因の口臭についてお話させていただきます。

口臭には、生理的なものと病的なものがあります。

生理的口臭は、誰にでもあるものなのでそんなに心配はいりませんが、歯周病などが原因の病的口臭には注意しなければなりません。

生理的口臭とは、起床時や空腹時、緊張したりストレスがたまったときなどに生じるもので、唾液の分泌量に影響されます。唾液には口の中を洗浄する作用があり、抗菌・殺菌作用もありますので、唾液が減って口の中が乾燥すると自浄作用が低下し、細菌が増えるので口臭が強くなります。睡眠中は、唾液腺が刺激されず唾液の分泌や流れる量が減ってしまうだけでなく、口呼吸や水分不足などで口の中が乾燥しやすいため、朝起きた時の口臭は一日の中で最も強くなりがちです。長時間食事をしていない時も、唾液の流れる量が減り、口臭が強くなりやすいので、朝の歯磨きと朝食をしっかりと食べることは口臭予防に有効です。朝コーヒーだけで済ませるのではなく、しっかりと噛んで唾液が出るような食事をとると良いでしょう。

また、緊張した時やストレスがたまったときは、交感神経が優位になり副交感神経の働きが低下するので、唾液の分泌が減り、口臭が強くなると言われています。そのような時には深呼吸をしたり、自分で何かリラックスできるようなことを探して実践してみると良いでしょう。唾液腺をマッサージして唾液の分泌を促すのも有効です。口の中が乾燥していて、すぐに唾液が出づらいときは水やお茶を飲んで口の中を潤すことも有効です。



次に病的な口臭についてですが、多くの場合は進行した虫歯や歯周病、舌苔^{ぜったい}などが原因となっています。不快な口臭のほとんどは、剥がれ落ちた粘膜のカスや食べ物のカスなどに含まれるタンパク質が、口の中にいる細菌により分解・発酵される過程で出るガスによるものです。メチルメルカプタン、硫化水素、ジメチルサルファイドなどが特に臭いの原因物質です。

虫歯や歯周病が進行してくると、細菌が増えるので、口臭も発生しやすくなります。特に歯周病の原因となる歯垢や歯石を除去せずに放っておくと細菌の温床になるので、定期的に除去する必要があります。歯垢は歯ブラシでも除去できますが、歯石になって固くなってしまうと歯ブラシでは除去できなくなってしまうので、定期的に歯科医院を受診し、除去してもらう必要があります。



舌苔^{ぜったい}は健康な人にもありますが、口の中が乾いているとき、体調が悪いとき、胃腸の病気や脱水を伴う病気があるときなどに厚くなると口臭の原因となります。舌苔^{ぜったい}の中には口臭の原因となる細菌やタンパク質が大量に含まれています。胃腸の調子が良くないときに舌苔^{ぜったい}が増えるのは、舌の感覚を鈍らせて食欲を減らし、食べる量を減らして胃腸を守るためという説があります。

以上のように口臭には様々な原因のものがありますので、もし気になるようなら一度歯科医院を受診してチェックしてもらうのも良いかもしれません。



お問い合わせ先：津山市健康増進課 TEL 0868-32-2069