

# ひまわり通信

発行所 医療法人社団立靖会 ひまわり歯科  
〒252-0231 神奈川県相模原市中央区相模原 5-5-1  
電話(042)750-6143 F A X(042)756-4334

URL : <http://www.himawari-dent.net/>



## 口臭って気になりませんか？

多くの皆様が口臭の強い方を介護されたことがあるのではないのでしょうか？今回の通信では『口臭』について述べてみたいと思います。

### 口臭とは？

口腔内に住むバクテリアがつくるガスと肺から出てきた臭気を含むガスが混じって排出されたものが口臭と言われています。

口臭の90%は口から吐く特有の息です。

### 口臭の種類

#### ①食物やタバコからくる外因的口臭

お酒を飲んだ後やにんにくを食べた後は自分でも分かるぐらい臭いがありますよね！また、タバコを吸っている人の吐く息にはニコチンによる独特のにおいを感じる方もいるかと思えます。これは、食べたものなどが消化吸収されるさいにこの臭いの成分も血液に送られます。全身を巡って最終的に肺から口臭となつて出てきているのです。歯磨きをしてもにおいが消えないのはこの為なのです。

これらのケースは一時的に出てくるものなので心配はいりませんが、食べかすなどが口臭の原因になっている場合は、歯磨きと口腔内の清掃が改善の為に必須です。

牛乳や緑茶を飲むと臭いを抑えてくれると言われています。

#### ②起床時やストレスなどによる生理的口臭

皆さんも朝起きた時に、口の中がネバネバして不快に感じたことはありませんか？

眠っている間は分泌される唾液の量が少なくなっているため、口臭の原因となる細菌が増殖しやすいのです。極度の緊張やストレスからくる口の中のカサカサも同じ論理です。私たち人間は生きていく限り毎日様々な代謝が行われているので、無臭であることはありえません。ただし、この種類の口臭は生理的なものなので神経質になる必要はありません。

#### ③歯周疾患などによる病的口臭

##### ・舌苔(ぜったい)

舌苔とは食べた物や剥れ落ちた舌の細胞、口内細菌や代謝によってできています。この舌苔の状態が非常に悪化して多量に付着してしまつると口臭を発します。



専門のブラシやすこし硬めのブラシで擦って除去することができます。

##### ・唾液分泌機能低下

生理的口臭と少々重複してしましますが：寝起きやストレスと違い、唾液の分泌機能が低下するのは老人に多く、薬の副作用でおきるケースもあります。

唾液には口の中を洗浄・殺菌する働きがあり、唾液が減少するとこの作用が弱くなつて口の中が汚れ、口臭が強くなります。

口が渴いていると感じたら、うがいをしたり、お茶を飲んだり、舌や口を意識的に動

かし唾液の分泌を促しましょう。また、唾液腺マッサージを行うのは効果的です。  
\*舌の清掃方法や唾液腺マッサージの方法を通信26号に掲載しております。ぜひ参考にしてみてください。

##### ・歯周病(歯槽膿漏)・むし歯

歯周病は口臭の原因の筆頭にあげられます。歯周病を引き起こす主な原因は歯垢(プラーク)です。口の中の清掃が不十分だと、プラークが溜まりやすく、酸素供給のない深い部分に細菌(嫌気性細菌)が増殖して歯周病を進行させます。歯周病の進行により破壊された組織が血球成分などのタンパク質を分解し、悪臭を作り出します。これが歯周病からくる口臭の原因となります。

特に寝たきりの方や自分で歯磨きなどの口腔ケアが出来ない方で口臭が強い方は歯周病が原因と考えられます。

むし歯の場合、小さなむし歯で口臭が強くなることはありません。しかし、重度のむし歯や多数のむし歯を放っておくと、口臭の原因となります。

歯周病やむし歯などの口腔内疾患が原因で口臭が発生している場合は、治療が先決です。歯周病の予防も含めてむし歯治療や歯石の除去も重要になってきます。

口臭でお困りの方はぜひ歯科へ相談してみてください。

