

第10回 口臭は健康のバロメーター ~Bad breath is a health Barometer~

あれ…口が臭い?!と感じたことはありませんか? コロナ禍ということもあり、日常的にマスクをつける時間が長くなったことで、普段は気がつかなかった臭いを感じた経験がある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、口臭の原因と対策を教えましょう!!

口臭トラブルは、大きく分けて**5種類**あります

1. 生理的口臭

口臭は誰にでもあり、特に起床直後(起床時口臭)、空腹時(飢餓口臭)、緊張時(緊張時口臭)に強まります。これは唾液の分泌が減少し、細菌が増殖して揮発性硫黄化合物(VSC)が沢山つくられるためです。



- ①歯磨きで揮発性硫黄化合物(VSC)を減らす
- ②食事や水分を摂り、唾液量を増加させる
⇒唾液が増加すれば、急激に口臭は弱まります。
生活習慣の改善で良くなり、治療の必要はありません。

揮発性硫黄化合物(VSC)とは...
口臭の主な原因となる硫化水素だよ!

2. 飲食物・嗜好品による口臭

ニンニク、ネギ、たばこ、酒等による口臭は一時的なもので、時間の経過とともに臭いも消えていきます。



3. 病的口臭

鼻、のど、呼吸器系(肺がん、肺腫瘍)、消化器系(胃がん、食道がん、逆流性食道炎)、糖尿病、肝臓疾患等が原因になる場合もありますが、病的口臭の90%以上は歯周病、虫歯、歯垢(歯の周囲に付く細菌の塊)、歯石、舌苔(舌の表面に付く苔状の細菌の塊)、唾液の減少、入れ歯の清潔不良等によるものです。



- ①原因である病気を治療する
- ②歯科医院で定期的にクリーニングをおこなう

4. ストレスによる口臭

ストレスにより唾液の量が少なくなると、口臭の原因になります。



ストレスを溜めずに、適度に運動や休息をとる!

5. 心理的口臭

自分自身で強い口臭があると思ってしまう人がいます。



歯のお手入れと口臭対策グッズ

STEP 1 歯ブラシにプラスαのお手入れグッズを

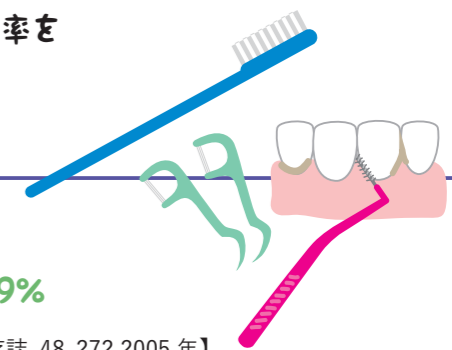
実際に歯ブラシのみでお手入れするよりも、歯ブラシに他のお手入れを加えることで、歯垢(プラーク)の除去率を増加させることができます。

【歯間ブラシの歯間部のプラーク除去効果】

歯の状態に合わせたグッズを選んで使いましょう。

歯ブラシ+歯間ブラシ⇒85%
歯ブラシ+デンタルフロス⇒79%
歯ブラシのみ⇒61%

【日歯保存誌、48、272 2005年】



歯ブラシは月に1回交換すると良いよ

STEP 2 歯は清潔に保つ

歯ブラシは自分の歯に合うサイズのものを使用して、歯を清潔に保ちましょう。歯の健康を守ると共に、口臭ケアもおこないましょう!

STEP 3 口臭対策グッズを活用

仕事で歯磨きができない、口が乾燥する時は、口臭対策グッズを取り入れてみましょう!

- ①マウスウォッシュ
- ②マウスプレー
- ③口臭サプリメント
- ④ガム

それぞれの用法・用量をお守りください。



Check & Cleaning

毎日の歯のお手入れと共に、定期的な歯科医院での口腔チェック・歯のクリーニングをしましょう。口臭に加えて鼻やのど、呼吸器、消化器の調子が悪い場合には、病院を受診しましょう。

