

口臭について

口臭は、呼吸や会話をする時に口から出る息がにおって、まわりの人が不快になることを言います。

口臭の原因は、大きく分けて2つあります。

1つめは、蓄膿症（ちくのうしょう）などの耳鼻科の病気や消化不良、肝臓の機能低下、糖尿病など口以外の病気が原因で発生するものです。

2つめは、口臭の原因の90%以上を占める口の中の汚れや病気などによるものです。

一番多いのは歯周病で、歯と歯ぐきの間に見えるすき間などに細菌の繁殖しやすい場所が増えるためです。歯周病による出血や膿（うみ）もガス発生の原因となります。歯周病が原因であれば、歯科医院で治療を受けながら、歯磨きをしっかり行って汚れを除去します。歯間ブラシやデンタルフロスを使うと、より効果的です。唾液が少ない人も、口臭が生じやすくなります。唾液には口の中をきれいにする作用がありますので分泌が少ないと細菌が増えやすいのです。しっかりかんで唾液を出すようにすること、鼻呼吸を心がけること、こまめに水分をとるようにすれば口の中が潤うため、細菌が繁殖しにくくなります。また「舌苔（ぜったい）」と呼ばれる白色～淡黄色の舌の表面に付いた汚れも口臭の原因になります。舌苔の除去も大切で1日1回舌ブラシを使って舌の奥を鏡を見ながら掃除します。

口臭は、人に指摘されないと気づきません。まずは、家族など身近な人に自分の息が気になるか聞いてみるのもよいです。

(一社) 北足立歯科医師会

