



## 口臭ってどうして起きる？

No.46

口臭といえば、誰もが一度は気になったことがあるのではないのでしょうか。自分の口臭であったり他人の口臭であったり、そんな口臭の原因・種類にはいろいろあります。

### 口臭の原因と種類

#### 飲食物や嗜好品による口臭

においのきつい食品(ニンニク、ニラ、ネギなど)を食べた後や飲酒後・タバコによる口臭など。



#### 生理的口臭

口臭はあるけれど、口の中に原因となりそうな病気がない場合を生理的口臭といいます。

- 生理的口臭にもさまざまな種類があります。
- ・強いストレスや睡眠により唾液が減少し、それによっておこる口臭。
  - ・お口や入れ歯の清潔不良による口臭。
  - ・舌苔(ぜったい:舌に着く白色や淡黄色の苔のようなもの)の付着による口臭。

#### 病的口臭

お口の中の病気、鼻やのどの病気、呼吸器や消化器系の病気などが原因となる口臭。

～お口の中の病気によるもの～

- ・むし歯による口臭。
- ・歯周病による口臭。
- ・ドライマウス(お口の乾燥)による口臭。

#### 心理的口臭

上記の場合とは異なり、実際には口臭がないのに心理的な要因から口臭を訴えるものがあります。このような場合、心理的なケアが重要となります。

このように、いろいろな原因の口臭がありますが、その原因の約90%がお口の中にあるといわれていますので、口臭を除去したり予防したりするにはお口の治療やケアが最も重要になります。

### まずはいつものブラッシングをチェック！

毎日歯を磨いていても、プラークがお口の中に残っていると口臭の原因となります。

ちゃんと磨けているか解らない人は、**歯垢染色液**を使ってみる事をおすすめします。歯垢染色液はプラークが付着している部分が赤く染まるため、磨き残しを簡単にチェックすることができます。

### ブラッシングのポイント

プラークがたまりやすい**歯と歯の間**や**歯と歯ぐきのすきま**、**奥歯のかみ合う部分**は特に丁寧に磨くように心掛けましょう。歯ブラシで落としにくい歯と歯の間は、**歯間ブラシ**や**デンタルフロス**を使うと効果的にプラークを除去できます。いつものブラッシングに追加してみましよう。



### 舌の手入れで口臭予防

舌を鏡でチェックすると白色や淡黄色の苔のようなものがついていませんか？この舌苔が口臭の原因となります。舌苔は、専用の舌ブラシや柔らかい歯ブラシで磨いて取り除きましょう。

舌はやわらかい組織です。1日に何度も磨いたり、力をいれてゴシゴシ磨いたりすると、傷つけてしまう恐れがあります。お手入れは1日1回程度にとどめ、優しく丁寧に舌苔を取り除くようにしましょう。



社団法人

## 柏歯科医師会

Http://www.kamukamu.or.jp

Email:kda@cc.rim.or.jp

