



よ坊さんだより

▼17▲

口臭の中で問題となるのは、むし歯、歯周病、舌苔（舌に付着する白い苔状の細菌のかたまり）、全身の病気などが原因で発生する

「病的口臭」です。中高年の方の口臭のほとんどは歯周病が原因です。歯周病の方は歯垢や歯石が付着していることが多く、口腔内環

境が不衛生なために口臭が発生します。対策としては、

口臭は体のSOS

歯科医院での歯石取りはもちろん、丁寧な歯磨きを一日3回行うことが大切です。舌苔が舌にたくさん

ラシで優しく取るのもいいでしょう。

また、妊婦さんはホルモンバランスが崩れ、免疫力や唾液の分泌量が低下するために口腔内が不衛生になりがちです。さらにつわりで、食事が不規則になると、歯磨きが不十分となり

口臭が発生しやすいので注意しましょう。高齢者では入れ歯が口臭の原因となることもあり

つけの歯科医院でチェックしてもらい、必要があれば修理や新製をしましょう。

他にも全身の病気（糖尿病や胃腸、呼吸器、鼻疾患など）でも口臭が発生することもあります。いずれも病気の治療が必要ですので専門医に相談してください。口臭は体のSOSサインかもしれません。

（京都府歯科医師会広報室 黒本浩之）
*「よ坊さん」は日本歯科医師会のイメージキャラクターです。