



よ坊さんだより

▼16▲

口臭とは口から吐き出される悪臭のこと、だれし

も少なからずあるものです。しかし人の嗅覚は順応しやすい同じ臭いに慣れるので、口臭を本人が客観的に評価することはできません。そのため、口臭が他人に不快感を与えたり、反対に実際にはほとんど口臭がないのに、本人が気にしすぎて悩まれたりと対人関係

に影響を与えることもあり
ます。
口臭の原因物質は、口腔

口臭の基礎知識

内に常在している細菌によって作り出されています。口の中の食べかすやはがれた粘膜などのタンパク質を細菌が分解することによって、揮発性硫化物と呼ばれ

るにおい物質が作られ、口臭が発生します。
口臭の強さは一日の中でもさまざまに変化します。起床時や空腹時は唾液の分泌が減少します。唾液には抗菌作用やお口の中の洗浄作用があるので、唾液が減少すると細菌が増殖しやす

くなり、口臭が強くなります。ほかに緊張状態や疲労、ストレスがある状態、体調不良の時にも唾液が減少しやすく、口臭が増します。

これらは生理的口臭と呼ばれ、一時的なものなので心配ありません。ごはんをしっかりと食べて、歯みがきをする、唾液の分泌が促進されます。すると生理的口臭は自然と消えます。ほかにこまめに水分補給することや唾液腺マッサージも効果的です。後編では治療が必要な病的口臭についてお話しします。

(京都府歯科医師会 広報 室員 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。