

# 乙訓歯科医師会から健康教室

Dental Association Otokuni

「気をつけていますか 見えないエチケツト」

見えないけれども気をつけたいエチケツトの1つに口臭があります。

私たちの口の中には食べ

かす、新陳代謝によって

剥がれ落ちた歯ぐきの表

層、歯周病などによる出

血、膿などのタンパク質

があります。お口の中の

細菌はこれらのタンパク

質を分解し、揮発性硫化

物（温泉、火山、ゆで卵

の独特の臭い）を生成さ

せます。これを私たちは

口臭と呼んでいます。

口臭症には、実は口臭

はないがご本人は気にし

ている仮性口臭症と実際

に口臭がある真性口臭症

があります。真性口臭に

は生理的口臭と病的口臭

があり生理的口臭は誰に

でもある口臭です。これ

には寝ている間にお口の

中の細菌が活発に活動す

るため起こる起床時口臭

臭、唾液量が少なくなる

ことよってお口の中が

汚れやすくなり起こる緊

張性口臭や老人性口臭、

ホルモンバランスが変化

することにによりお

口の中の細菌が増

え起こる女性にお

ける生理時口臭な

どがあります。こ

れらは程度の差は

あるにせよ誰もが

持っているもので

すから、あまり気

にしないで良いで

しょう。

気をつけなければ

いけないのは病的

的口臭です。病的

口臭には、体のど

こかに何らかの病

気がある場合とお口の中

に原因がある場合とがあ

ります。全身的な病気が

ある場合は、治療を最優

先されると共に病気や薬

物の（舌苔）が見られる

舌の上に白い苔のような

臭いを発します。また、

歯があるときは壞疽（エ

ソ）臭という特徴のある

臭になりやすい。また、

虫歯が進行し

た、虫歯が進行し

た、虫歯が進行し

た、虫歯が進行し

た、虫歯が進行し

た、虫歯が進行し

た、虫歯が進行し

た、虫歯が進行し

た、虫歯が進行し

た、虫歯が進行し

た、虫歯が進行し

た、虫歯が進行し

た、虫歯が進行し

時があります。これが口臭の原因の60%を占めるとも言われています。

つまり口臭の予防には、

歯磨きはもちろん舌の清

掃もしなければなりません。

補助的口臭対策とし

て、消臭効果を目的とし

た洗口剤、服用すること

により口臭の原因物質を

分解し消臭効果を狙った

錠剤などの清涼剤なども

販売されています。

口臭は自分では気づか

ないものです。日頃から

歯ぐきから出血や

虫歯や歯周病の治療を行

い、定期的な検診によつ

て早期発見早期治療を心

がけてください。そして

義歯、舌を含めたお口の

中の十分な清掃やプラー

クコントロールが効果的

ですので、かかりつけ歯

科医院で適切なアドバイスを受けられることをお勧めします。

## 口臭症、原因はさまざま 定期的検診で“気づき”を

一方、歯周病、

多数の虫歯、舌

苔、義歯の汚れな

どお口の中に原因

がある場合、それ

らに応じた対策が

必要となります。

歯周病になると

歯ぐきから出血や

膿が見られ、これ

らのタンパク質が

お口の中の細菌に

よって分解され口

臭になります。ま

た、虫歯が進行し

た、虫歯が進行し

た、虫歯が進行し

た、虫歯が進行し

た、虫歯が進行し

た、虫歯が進行し