

乙訓歯科医師会から健康教室

Dental Association Otokuni

新型コロナウイルス感染症対策でマスクを使用する機会が多くなり、「マスク内の口臭が気になる」というお悩みを抱えている人が増えていきます。口臭の種類には「生理的口臭」「心因性口臭」「病理的口臭」の3種類あります。

生理的口臭は、普段は唾液の抗菌・殺菌作用により口臭は抑えられますが、起床時や空腹時、過度な緊張状態によるストレスなどにより、唾液の分泌量が減ること

で口の中が乾き、細菌が増殖することで発生する口臭のことです。これは病的なものではなく、心配する必要はありません。心因的口臭は口臭検査でも口臭が認められず、本人だけが口臭があると

思い込む口臭のことを指し、自臭症とも言われます。病的なものではありませんが、かかりつけの歯科医院に相談してください。必要に応じて口臭外来がある大学病院などを紹介されることもあります。

そして病理的口臭は、鼻やのどの病気、呼吸器系の病気、消化器系の病気、糖尿病、肝臓疾患などが原因で起こる口臭のことを言います。この場合は、内科などでの治療が必要となります。ただし、病的口臭の90%以上はお口の中にその原因があり、むし歯・ひどくな

った歯周病・舌の汚れ・義歯(入れ歯)の清掃不良などがあげられます。むし歯やきちんと合っていない被せ物や詰め物は、口臭の原因となる汚れを溜め込む場所になります。歯周病が口臭の原因となっている場合は、歯周治療を受けて歯垢や歯石を除去し、炎症をなくすることが大切です。また歯ブラシは時間をかけるだけでは不十分で、歯垢を効果的に取り除く歯磨き方の指導を受けることが重要です。歯科医院で専門的なクリーニングは口臭治療として非常に有効です。

口臭に3パターン

「病理的」は治療も

スや古くなった粘膜、細菌などの集まりです。付着した細菌は食べ物のカスを分解するときにガスを発生させ、これが口臭の原因となります。舌苔が付着している部分には、新たな食べ物のカスや細菌がますます付着しやすくなります。舌磨きによって舌苔を直接磨き落とすことで、舌苔に含まれる菌も一緒に除去できます。ブラシの向きは、舌苔に含まれている細菌を喉の方に押し込んでしまわないように舌の奥から手前に、一定の方向に動かしましょう。このように口臭には、様々な原因があることがお分かり頂けたと思います。口臭が気になる方には、歯科医院を受診し相談されることをお勧め致します。

このほかに、舌の汚れを取ることも大切です。舌苔(ぜったい)と言ひ舌の表面に生じる汚れで、苔のような性状をしており、食べ物のか