

Q 最近、家族から口臭が気になると言われます。歯磨きをきちんとしているのですがよくなりません。



A 口臭を指摘されたら、歯周病が進行している可能性があります。



東京歯科大学
千葉病院
総合診療科
つのだまさたけ
角田正健先生

基本的に自分の口から発するにおいには自分ではわかりません。においを感じる鼻腔と口腔がつながっているため、自分の口臭に慣れてしまうのです。強い口臭を放っている場合、ほとんどが家族の指摘や周囲の人の態度で気づかされます。

口臭の原因で圧倒的に多いのは「歯周病」です。歯周病は痛みがないので、自覚症状に乏しく、気づかないうちに進行

しているケースが多くみられます。強い口臭を指摘されたら歯周病を疑って、鏡で自分の歯肉の「色」「形」「硬さ」をチェックしてみましょう。歯周病になると歯肉が淡いピンク色から赤や赤黒く変色します。形は、歯と歯の間の歯肉の三角の部分のシャープさがなくなり、丸く膨らんでいきます。そして、さわると軟らかく、プヨプヨしています。

分解されたたんぱく質がもと

口の中はどんなにきれいにしているでも必ずにおいがあります。歯周病になると、そのにおいのレベルが強くなります。それは歯周病によって歯の周囲に炎症が起こり、組織が壊されることで、においの原因成分が増えるからです。健康な口の中でも通常500億を超すほどの細菌がいます。特に嫌気性（酸素をきらう）細菌は、新陳代謝ではがれた粘膜上皮、血球成分、死んだ細菌などのたんぱく質成分を分解して、揮発性硫黄化合物（硫黄ガスの総称）をつくり出します。このガスのおい、不快な口臭の正体です。

歯周病とは直接関係しませんが、舌に白色や淡黄色のコケ状のものがつく「舌苔」も口臭の原因になります。これは舌の表面に広がっている細かい突起に口腔内のたんぱく質成分が付着している状態です。原因ははっきりわかっていませんが、体調が悪いと出やすくなるので、毎朝チェックすることで健康のパロメーターにもなります。

唾液が減ると口臭が強まる

歯周病は口臭の大きな原因になります。必ずしも歯周病の進行具合と口臭の強

口臭の原因はほかにもあります

- 他の口腔内の異常による口臭
かなり進行した虫歯、唾液分泌の減少（加齢やドライマウス、薬の副作用など）、義歯（入れ歯）の清掃不良など
- 口腔以外の病気による口臭
副鼻腔炎、扁桃腺炎、糖尿病、尿毒症、肝臓・腎臓疾患、シェーグレン症候群（自己免疫疾患の一種）など

※口腔内に異常がなくても、他の診療科の受診が必要になることがあります。

さは比例しません。それは口の中を洗浄、抗菌する働きをしている唾液の分泌量が、口臭に影響するからです。唾液の量が多いと口臭は弱まります。睡眠中は唾液の分泌が抑えられるので起床時は口臭が強くなりますし、唾液は飲食中が最も分泌が多いので、ダイエットなどで食事を抜いたり、水分摂取を控えていても口臭は強くなります。お酒を飲みすぎた翌日の脱水状態のときや、緊張や恐怖などでも唾液の分泌が減り、口臭が強めます。

いずれにしても、きちんと食後の歯磨き習慣を続けていても家族から不快に感じるレベルの口臭を何度も指摘されるようなら、歯周病などの原因となる病気が隠れている疑いがあります。まずは歯科や口臭外来を受診して、原因をはっきりさせることが大切です。

日常生活で行う口臭対策



口臭対策の基本!

正しい歯磨き

↑
口腔内の細菌を増やさないために、毎食後と就寝前はきちんと歯磨きをする（歯間ブラシも使うとなおよい）

プラスアルファで対策強化



舌苔の除去

毎朝チェックして、多くついていたらぬらしたタオルやガーゼ、舌ブラシを使ってやさしく掃除する

唾液の分泌を促す

ガムやあめを口に含んでいることは消臭効果だけでなく、唾液の分泌量が増える

水分をとる

適度にティータイムをとり、水分を摂取すれば、口腔内の洗浄になる