

# 気になる口臭と予防法

相手の口臭が気になったり、自分の口臭が気になって人と話すことに自信が持てない人は、意外に多いものです。今回は口臭についてご説明します。



## 口臭って何？

口臭があると認められる人の80%以上は口の中に原因があるといわれています。そして、そのほとんどは歯周病やむし歯、食事の食べかす、歯垢、歯石、舌苔（舌の表面に付いた白っぽいコケ）による汚れ、不潔な義歯などが原因です。

食べかすが口の中に長時間あると、口の中の細菌がそれらを分解して揮発性硫化物である硫化水素（卵が腐ったようなにおい）やメチルメルカプタン（タマネギが腐ったようなにおい）、ジメチルサルファイド（生ゴミのようなにおい）などのおいのある物質が発生し、それが口臭となります。

## 口臭の種類

大まかに分類すると、いわゆる生理的なにおい、嗜好品による一時的なにおい、病的なおいのおおの3種類に分けられます。

### ○生理的なにおい

誰にでもあるごく自然に生じるにおいです。口の中には細菌がたくさんいます。特に酸素の嫌いな細菌が臭いガスをつくります。この「生理的口臭」は、そのときの条件によって、誰にでも起こるものです。たとえば朝起きたときや、お腹が空いたときに感じる口臭です。気にすることはありません。歯を磨いたり口をす

すいだりすれば治るはずですよ。

### ○嗜好品によるにおい

納豆、ニンニク、ニラ、ネギなどのにおいが強い食べ物でも口臭は発生します。食べたあと、食品は消化器官で消化吸収されて、肺で二酸化炭素と一緒に呼吸として排出されます。特ににおいが強い食品はその濃度が上がると、最終的に汗として排泄されると体臭、呼気として排出されると口臭として現われます。そのにおいはいずれなくなりますが、そのため、口臭を防ぐには口の中を清潔にするだけではなく、食事内容にも気を配っておく必要があるでしょう。ほかにも喫煙や飲酒でも口臭は起こります。

### ○病的なおい

第一に口の中に問題があるとされています。前に述べたように口臭の原因のほとんどがむし歯や歯周病です。口の中を不潔にすると悪臭のもとができます。

もうひとつは消化器系を患っている人や全身疾患に罹患している場合です。たとえば甲状腺機能亢進症、糖尿病、または薬物による副作用などが原因とも考えられています。

## 口臭が気になるとき...

かかりつけの歯科医院で診てもらおうことが先決です。念のため、内科で診てもらおうのもひとつの方法です。いずれも問

題がないとすれば、生活習慣の中に何かがあると考えられます。

## 自分で実践できること

●口だけの呼吸はやめましょう。口の中が乾燥されて細菌の繁殖が盛んになり、歯周病になりやすく、口臭を引き起こすことにもなります。

●食事は、唾液が出るようによく噛んで食べましょう。唾液は口の乾燥を防ぐだけでなく、細菌を死滅させたり、食べ物の食べかすを洗い流すような歯や口の洗浄をしたりという重要な働きがあります。



「毎日きちんと磨いているのにどうしてにおうのかしら」という方も多いようですが、この場合も定期的に歯科医院でチェックを受ける必要があります。磨けていない部分を確認し、むし歯や歯周病を早期発見できます。歯周病はさらに進行すると、ただ息をするだけでもにおうようになります。口臭は体調によって誰にでも起こるものです。口臭が気になっても不安な場合は、必要以上に神経質になる前に、かかりつけの歯科医院で調べてもらうことをおすすめします。問題を解決すれば、快適に人と話せるようになるでしょう。