

口臭について

自分の口の臭いは大丈夫かな？お友達で口臭がするけれど指摘しづらい。などは皆さん少なからず経験したことがあると思います。しかし本来口臭というものは誰にでもあるものなのです。それが人に不快感を与えているかどうかの問題なのではないでしょうか。今回は気になる口臭の原因、予防法について勉強していただきたいと思います。

口臭の原因！！

口臭は口の中の病気が原因で発症するものが9割以上で全身疾患が原因のものは一割にも満たないのです。

口臭を発生させるのは酸素が嫌いな嫌気性菌と言う菌です。口が渴いている状態などをつくると活発に活動してしまいます。中でも揮発性硫黄化合物（V S C）を多く出しますがV S Cは主に三種類のガスからなります。

- ・ 硫化水素(卵の腐った臭い)
- ・ メチルメルカプタン(生臭い、魚や野菜が腐ったような臭い)
- ・ ジメルサルファイド(生ゴミのような臭い)

嫌気性菌が死んだ細菌や血球成分などのたんぱく質を分解してこれらのガスを発生させているのです。

口臭の種類は！？

① 生理的口臭

- ・ 起床時口臭・・・唾液の分泌がほぼ停止しますので口の中がカラカラになり細菌が増えることで起こります。
- ・ 空腹時口臭・・・血液中の代謝産物の影響と口腔内の唾液が減るために起こります。
- ・ 緊張時口臭・・・不安や緊張を感じると唾液の分泌が停止するため起こります。
- ・ 妊娠・思春期口臭・・・血液中のホルモンの変化や代謝が関係して起こります。
- ・ 月経時口臭・・・生理の時に精神的不調、体調不良から起こります。

これらは歯磨きをしたり食事をして唾液を出すことで口臭は弱まります。

②病的口臭

- 歯垢・歯石による口臭・・・歯垢は嫌気性菌のすみかです。
- 虫歯による口臭・・・食べカスがたまり、嫌気性菌のすみかとなるためです。
- 舌苔の付着
- 歯周病による口臭・・・進行した歯周病では大量の嫌気性菌が存在し、強い匂いを発生させます。
- 義歯・ブリッジによる口臭・・・ブラッシングなどの口腔清掃が適切に行いにくくなるために起こります。
- 全身的病気による口臭…慢性鼻炎、蓄膿症、慢性気管支炎、糖尿病、肝機能障害、腎不全、消化器系の病気によって起こります。

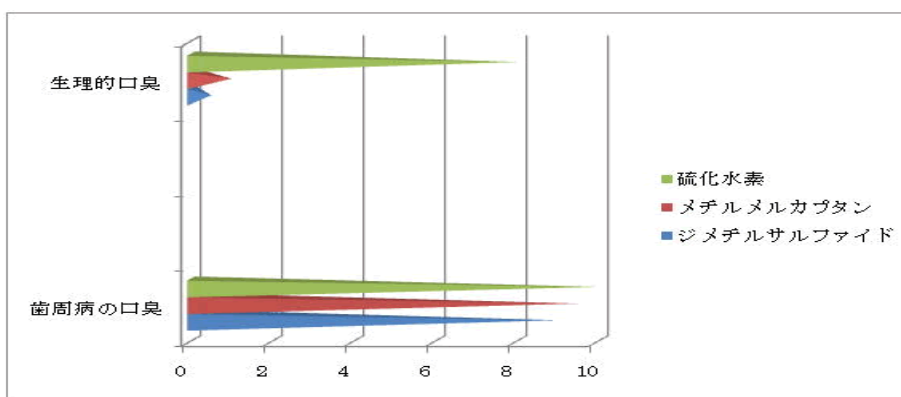


これらは歯や歯周病の治療や歯石の除去、舌苔の除去など治療が必要になります。

③ 食物、嗜好品による口臭

にんにく、ねぎ、酒、たばこなどによるもの。

これらは時間の経過と共に減少していきます。



上の表は生理的口臭時と歯周病の口臭のVSCの濃度を比較したものです。これにより歯周病のほうがガスを発生させるのが強いことが分かります。また歯周病が進むにつれジメチルサルファイド(とても臭いがきつい)の濃度があがっていくことがわかりました。

あなたの口臭は本当に臭っているのでしょうか!?

自分に口臭があるのではないかと悩んでいる方は多数いらっしゃると思います。ですが自分が感じているだけと言うことも多々あるのです。

- ① 自臭症…本人が臭いを感じている。
- ② 他臭症…本人は感じていなく他人が感じている。

自臭症の特徴として

- ・ いつも臭いを感じている
- ・ 他人のしぐさや言葉がきになる
- ・ 歯磨きはきちんとしている

などがあります。

が、実際は人に不快感を与えてはいません。生理的口臭などを気にされている方に多い傾向があります。もしも気になって仕方ないという方は口臭外来などをお受けになり、専門の機械などでご自分の口臭がどの程度なのかをチェックしてみるのもいいですね。

他臭症では他人は強烈な匂いを感じますが、自分では歯周病や虫歯の細菌が作ったガスが絶え間なく出ているため麻痺し、全く臭いを感じなくなっています。これこそ人に不快感を与えてる口臭なのです。

口臭を予防しましょう!!

治療や予防が必要な口臭の中でも9割はお口の中に原因がありますので一つ取り除いてけるよう方法を解説していきましょう。

① 歯周病、歯石、虫歯

上記のものは細菌の溜まり場となってVSCの臭いを出し、ひどいと膿の臭いまで出てきます。虫歯では神経まで死んでしまうと腐敗臭が起こるようになり口臭の原因となります。治療で改善できます。早めに治療しないと口臭ではなく歯がなくなってしまうかも!!!

② プラークコントロール

プラークは細菌のかたまりです。十分な自宅での清掃と、磨き残しや歯周ポケットに溜まったプラークを落とすために定期的な歯科医院でのメンテナンスを受けましょう。

③ 義歯やブリッジの清掃不良

義歯やブリッジなどは自分の歯ではないので、磨かなくても大丈夫！と思っている方がたまにいらっしゃいますが、これらも磨かなければ細菌達の宝庫となってしまう、においの原因となってしまう。十分な清掃をするよう心がけましょう。

④ 舌苔（ぜったい）の付着

舌苔とはベロについた細菌や食べかすや細胞のことを言います。多く付着していると口臭の原因になりますので取り除く必要があります。色は白や白黄色っぽい色をしています。

取り除き方

- I 起床後すぐに磨きます。この時はお水につけたり、ゆすいだりしないで下さい。
- II ベロを専用のブラシで奥側から手前に優しく磨きます。べろの表面を傷つけないために必ず一定の方向に力を入れなくて磨いてください。
- III ペースト状の苔が付着しなくなるまで数回行ってください。
- IV お口をゆすぎましょう。ブラシも流水下で洗ってください。



舌ブラシの種類



このほかにグリコからBREO（ブレオ）という商品名のキウイ由来のタンパク質分解酵素（アクチニジン）が含まれている舌苔除去用のタブレットも良いかと思います。市販のものより歯科専用のBREO Z はアクチニジンが1.5倍も入っているのでもとてもきれいになります。





タブレットを舐める前



後

⑤ 唾液の減少

唾液には自浄作用、抗菌作用、粘膜保護などとても重要な役目を果たしています。乾燥すると口臭発生の素となります。加齢では唾液が減ることはありませんが、薬の副作用などにより減少する場合があります。お食事をよく噛む、水分をこまめに摂る、シュガーレスのガムを噛むなどしましょう。

⑥ 口呼吸

口で呼吸をすることにより口腔内は常に乾いた状態になり嫌気性菌が活発に働くようになります。お鼻で呼吸するように改善しましょう。



これはパタカラと言う装置で口輪筋を鍛え鼻呼吸にする装置です。根本的な改善を行うならトレーニングするといいです。

⑦ 朝食

朝は生理的口臭が強く唾液が減ります。朝食は唾液を出すと共に生理的機能の安定化をもたらします。

⑧ ストレス

ストレスなどの緊張はお口まで緊張し唾液分泌が減少し口臭発生の素となってしまいます。お茶やお水などの水分を摂るようにしましょう。

このように口臭はいろいろと原因がありますが、ご自宅でのセルフケア、歯科でのプロフェッショナルケアなどの予防をきちんと行うことにより防ぐことができます。頑張って健康なお口を目指しましょう。