

お医者さんに  
聞いてみよう



16

口臭が気になります。どんな原因が考えられますか。医学的に改善できることはあるのでしょうか？ 簡単にできる対処法も教えてください。

## 舌苔・歯周病に注意

### 口臭予防のポイント

- 1日1回(起床時)に舌の清掃を行う
- 毎食後、きちんと歯磨きを行う
- フロス(糸ようじ)で歯と歯の間も清掃する
- ストレスをためないように心がけ、規則正しい生活を送る
- 歯科医院で定期検診を受け、専門的な歯の清掃を受ける



口臭の約90%が口腔に原因があると考え、代表的なものとして舌苔と歯周病があります。舌苔は舌の表面に付着する白い苔状のもの、皮膚のあかのようなものです。舌の表面に歯や剥がれ落ちた口腔粘膜の細胞が付着して形成されま

す。嫌気性菌という種類の口腔内細菌が、タンパク質やアミノ酸を分解して揮発性硫黄化合物を作る

体内に取り込んだりして臭いのもとなる成分が、胃で消化され血中に入り、体内を循環し肺で吐き出されることにより口臭となります。これは口腔清掃をしても臭うことがあります。朝起きた時や空腹時に臭いが生じることがあり、女性の場合、生理時とその前後におけるホルモンバランスの変化により口臭を感じる場合があります。これらを生理的口臭と言います。生理的口臭は

日内変動があり、朝の起床時に口臭は最大となり、食事や歯磨きなどにより変動しますが、臭いが全くなくなることはありません。このため、あまり神経質になる必要はなく、他人を不快にさせるような強い臭いとならないように気を付けることが大切です。全身の病気が原因であるものとして副鼻腔炎、糖尿病、肝臓病、腎臓病などがあり、これらの病気により口臭が強くなる場合があります。全身の病気では口臭以外にも自覚症状がある場合が多いので、そのような場合は専門医への受診が必要です。

歯周病と口臭との間には高い関連性があります。歯周病は歯を支えている骨が吸収され、深い歯周ポケットを作ります。この深い歯周ポケットには嫌気性菌の生存には都合の良い環境であり、ここで嫌気性菌により揮発性硫黄化合物が作られることも口臭の原因となります。

舌苔の除去は舌ブラシなどを用いて、1日1回、特に起床時に行うと効果的です。その際、舌を傷つけないように軽い力で清掃をしましょう。

《 答える人 》



山田 慎一さん

富山大付属病院 歯科口腔外科准教授

- ✓ 90%が口腔に原因
- ✓ 起床・空腹時に生じやすい
- ✓ 糖尿病や肝臓病も要因に