

口腔には食べるほか、声を発し会話をして、コミュニケーションを取る機能があります。その際に気になるのが口臭です。これが原因で、上手くコミュニケーションが取れなかったりすることもあります。

そこで今回は、口臭の原因から治療法と予防法についてみていきます。

## 口臭は誰にでもあるもの

口臭は「口あるいは鼻を通して出てくる気体のうち、社会的容認限度を超える悪臭」と定義されています。正常な生活活動で生じるニンニク臭・ネギ臭・飲酒後のアルコール臭などの呼気臭は「口臭」に含めないようです。

口臭予防商品が爆発的な売れ行きだそうですが、

誰にでも口臭はあるものです。要は臭いの強さが問題なのであって、他人が不快を感じるレベル以下であれば良いわけです。自分では口臭がすると思いついで精神まで病んでしまう人がいますが、必要以上に神経質になることはありません。口臭について正しく理解することが大切です。

## 歯周病や舌苔が原因の病的口臭は治療の対象

口臭は、口の中の病気が原因で発生するものが9割以上といわれています。口臭のなかでも揮発性硫黄化合物（VSC）は特有の臭いがあり、主に次の3種類のガスからなります。

### 硫黄化合物の主な3種

- ・硫化水素（卵が腐ったような臭い）
- ・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）
- ・ジメチルサルファイド（生ゴミのような臭い）

口臭はこれらのガスが混合したもので、非常に不快な臭いとなります。また口臭には大きく分けて下記の3つがあげられ、なかでも「病的口臭」は治療の対象になります。

## 口臭の種類

### 1.生理的口臭

誰にでもある臭いで、起床直後、空腹時、緊張時は特に口臭は強まります。これは唾液の分泌が減少し、細菌が増殖して口臭の原因物質である揮発性硫黄化合物（VSC）が多く作られるためです。しかし、歯みがきで細菌やVCSが減少し、口臭は弱まります。よって治療の必要はありません。

### 2.飲食物・嗜好品による口臭

ニンニク、ネギ、酒、タバコなどによる口臭は一時的なもので、時間の経過とともに無くなります。よって治療の必要はありません。

### 3.病的口臭

病的口臭の大部分は口の中に原因があります。歯周病、むし歯、歯垢（プラーク）、歯石、舌苔（ぜったい）、唾液の減少、義歯（入れ歯）の清掃不良などが原因としてあげられ、治療の対象となります。

## 口臭の治療と予防は歯科医院とセルフケアで

先ほど述べた治療を必要とする病的口臭は、多くは口の中の病気が原因で起こります。口臭予防には口の中を清潔にすることが一番です。治療も予防も、歯科医師や歯科衛生士によるプロフェッショナルケア

を定期的に受けることと、セルフケアが大切です。下記に、病的口臭の治療とセルフケアのポイントについて解説します。

## 病的口臭の治療法

### 1.歯周病

歯を支えている骨が溶けて無くなり、歯ぐきがブヨブヨして、出血したり膿が出たりして、歯がグラグラしてくる病気が歯周病です。歯とブヨブヨした歯ぐきの間には無数の細菌が存在し、悪臭の原因となる揮発性硫黄化合物を出します。歯科医院で早く治療を受けないと、口臭は無くならないうちに、歯まで無くなってしまいます。

### 2.むし歯

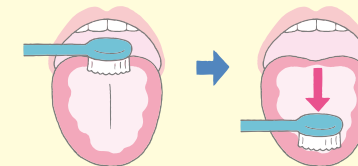
小さなむし歯で口臭が強くなることはありません。しかし進行していくと次第に口臭がきつくなってきます。神経まで侵されると強烈な臭いが発生。むし歯が小さいうちに治療するよう心がけましょう。

### 3.歯垢（プラーク）

プラークは細菌のかたまりです。毎日ていねいにブラッシングしているつもりでも、みがき残しは必ずあり、プラークは残ります。定期的に歯科医院でケアをしてもらいましょう。

### 4.舌苔（ぜったい）

舌苔は口臭の大きな原因です。舌苔除去には専用の舌ブラシのほか、やわらかい歯ブラシやガーゼなどを使用します。鏡を見ながら舌の奥の方から前方へやさしくブラッシング。1日何回も行ったり、力を入れすぎると舌の表面を傷つるので注意してください。



奥から手前に、やさしくブラッシングしましょう。

### 5.唾液の減少

唾液の分泌が少なくなると口の中が不潔になり、乾燥して口臭が発生しやすくなります。よく食べる、よくしゃべることによって唾液の分泌が促進されます。

### 6.義歯の清掃不良

義歯（入れ歯）のプラスチック部分は、色や臭いを吸着しますので毎日きれいに清掃し、消毒剤に浸しておくことをおすすめします。一度吸着した色や臭いは取れません。

## セルフケアのポイント

- ・歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを使って隅々まで丁寧にみがきましょう。
- ・舌ブラシなどを使って舌苔を除去しましょう。
- ・義歯（入れ歯）の清掃を行いましょう。
- ・鏡で自分の口の中を見て異常がないかチェックしましょう。
- ・十分な睡眠とバランスの良い食生活で規則正しい生活を送りましょう。
- ・よく食べ、よくしゃべりして、楽しく、リラックスした状態で毎日を過ごしましょう。

出典：厚生労働省「e-ヘルスネット 歯・口腔の健康」、一般社団法人 兵庫県歯科医師会「口臭」