

医務室通信NO5 富山県立大学

冬は暖房などで口の中は乾燥気味となり「口臭」がでやすくなります。

口臭には～

今回の
テーマは
口臭だよ

本当に口臭があるタイプ(真性口臭症)

起床時に発生する生理的な口臭、たばこなどの嗜好品による口臭、病的な原因による口臭(歯周病、進行したう歯、副鼻腔炎・扁桃炎などの鼻や喉の病気、呼吸器の病気、肝臓病、糖尿病など)

自分は口臭があると気にしているが、他人が気になるほどの口臭でないタイプ(仮性口臭症、口臭恐怖症)

口の中が乾燥すると細菌の活動を抑える働き唾液が少なくなり口臭の元を作る細菌が増加し臭いが強くなります。乾燥による口臭を抑えるには……。

☆水分！！

水分を摂って口の中を潤すだけでも効果は十分。水がオススメ。他のものは口臭の元になる成分が入っていることがあります。

☆ガムなどを噛んで唾液の分泌をよくすると、口臭が抑えられます。

☆寝ているときは口の中が乾燥しやすいので、起床時に口臭が強くなります。寝る前に歯磨きをすると口内細菌が減るため、朝の口臭を抑えることができます。

★舌の表面に付く「舌苔 ぜったい」と呼ばれる白い汚れが臭いの元になることがあります。朝の歯磨きのあと市販の舌磨き用の器具を使ってやさしく(やりすぎたり強くこすりすぎると舌を傷つけてしまいます)取り除きます。ガーゼを使ってやさしく拭き取ってもよいでしょう。一度にきれいにしようとはしないで、毎日少しずつ取り除きます。

★歯周病やむし歯のある人は、しっかりと治療をしましょう。

* 歯周病菌などは硫黄ガス(卵のくさったような臭いの硫化水素、血生臭いメチルメルカプタン、生ごみのような臭いのジメチルサルファイドという3種類の化合物)からできていますので、大変不快な臭いとなります。



歯磨きをしっかりとて歯周病やむし歯予防が口臭予防となります。定期的な歯科検診もオススメです。