

口臭の種類と対策

1. 誰にでもある生理的口臭

本来、誰にでも口臭はあるものです。口臭は起床直後に最も高い値を示します。睡眠中、唾液の分泌が減りお口の中が乾燥すると、自浄作用が低下して、細菌が増えることが原因です。また、緊張したときや空腹時、疲労時にも生理的口臭は強くなります。

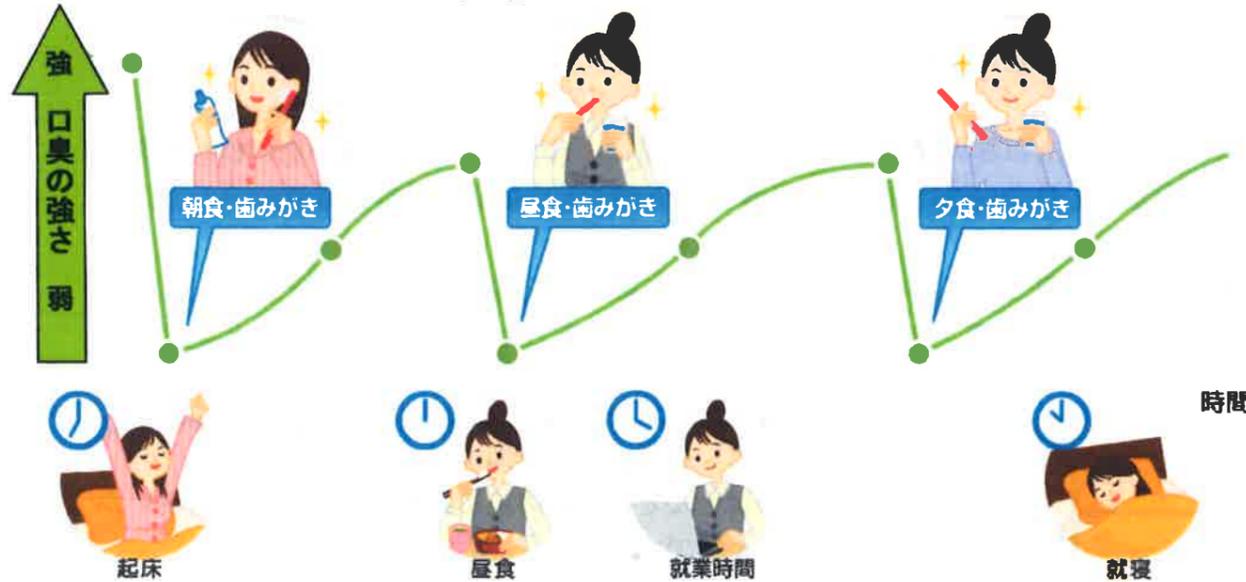
〈対策〉

歯磨きにより細菌が減少し、食事により唾液量が増加することで、口臭は弱まります。また、うがい薬のコンクールを使用することで、長時間口臭を抑えることが期待出来ます。

- ① 食事はよく噛んで食べる
- ② 唾液腺マッサージを行う
- ③ 軽い運動や人との会話でストレスを解消する
- ④ 睡眠を十分とり疲れをためない



〈1日の中での口臭の強さの変動〉



3. 飲食物・嗜好品による口臭

にんにく、ねぎ、酒、タバコ等による口臭は一時的なもので、時間とともに無くなりますので、治療の必要はありません。



2. 口臭発生の大きな原因となる舌苔^{ぜったい}

鏡に向かって舌を出してみると、白色や淡黄色の苔のようなものがついていませんか？これは舌苔といい、舌の上皮が伸びたものに細菌や食べカス、粘膜のカスが付着したもののことです。ストレスなど心身系の原因のほか、免疫力が低下したり、消化器系の疾患によっても見られます。また、口臭の大きな原因にもなります。舌苔が多くとまって状態が悪化すると、食べ物の味が正確に感じられなくなることもあります。



〈対策〉

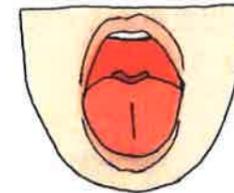
専用の舌ブラシを使い、優しく丁寧に舌苔を落とします。水に浸した舌ブラシを舌苔の一番奥に当て、軽い力で手前に引いてください。1度引くごとに舌ブラシを水で洗います。

舌ブラシ

歯ブラシよりも毛が柔らかいので、粘膜を傷つけにくくなっています

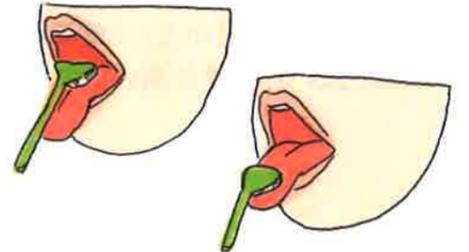


①



舌を前方につきだす

②



舌表面を優しくなぞるように手前に引いてブラッシングする

4. 治療が必要となる病的口臭

鼻や喉の病気、呼吸器系の病気、消化器系の病気、糖尿病などが原因で口臭が起こる場合もありますが、病的口臭の多くはお口の中にその原因があり、歯周病、むし歯、歯垢（しこう）、歯石、お薬の服用による唾液の減少、義歯の清掃不良などがあげられます。

〈対策〉

むし歯や歯周病は治療が必要です。放っておくと病状の悪化はもちろん、口臭を引き起こす原因になります。また、毎日丁寧にブラッシングしているつもりでも磨き残しはあります。歯科医院にて治療や、プロフェッショナルケアを受けましょう。

