



新年度がスタートして1ヶ月が過ぎました。新しい対人関係が始まった方も多いと思います。そんな中、職場の人や友人との会話中、自分の口の臭いが気になって積極的にコミュニケーションがとれなかったという経験はありませんか？口臭は、相手に言いづらいのと同時に人に聞きづらいものでもあります。今回は口臭の原因や、予防法についてご紹介します。



口臭は大きく**生理的口臭**と**病的口臭**に分けることができます。

生理的口臭

健康状態や年齢性別に関係なく、起床時や空腹時、過度な緊張状態によるストレス等により、**唾液の分泌が減ること**で発生するのが生理的口臭です。生理的口臭は一時的なもので、食事などにより唾液が潤滑に分泌されれば解消されていきます。

生理的口臭の原因

唾液の分泌が減少すると口腔内に細菌が増殖します。細菌は新陳代謝ではがれ落ちた歯茎や食べカスなどのタンパク質を分解することで口臭の原因物質をたくさん作り口臭が発生します。

生理的口臭の予防

- ①寝る前の歯磨きは丁寧に時間をかけ行い、口内細菌のエサを減らしましょう。
- ②空腹時など口が乾燥していると感じたら、水を少し飲んで口の中を潤しましょう。水で口を漱ぐだけでも口内細菌の増殖を防ぐことができます。
- ③唾液は、自律神経の働きにより緊張すると分泌量が減り、リラックス状態の時は分泌されやすくなります。緊張状態にある時は、意識して肩の力を抜き、深呼吸してみましょう。

《歯周病について》

ここでは歯周病の進行状態についてご紹介します。

〈軽度〉歯が十分に磨けていないと、**歯垢(プラーク)**という細菌の集まりが歯と歯ぐきの間の溝(歯周ポケット)にたまり、**歯垢は放っておくと短期間で歯石へと変化します。歯石は歯磨きなどでは取り除けません。**



症状:歯ぐきの赤みや、歯磨きのとき出血がある。

〈中度〉歯石により炎症は進み、**歯周ポケットはどんどん深くなっていきます。そこへ更にプラークがたまり、炎症を進めます。**



症状:歯ぐきが腫れ、押すと膿がでる。歯ぐきが下がり、歯が揺れる。嘔むと痛い。

〈重度〉歯石により骨が溶け、**歯の周りに骨がなくなり支えられなくなり、歯がグラグラになります。**



ここまで進行すると歯を抜かないといけなくなります。

病的口臭

歯周病や病気などに関連して発生するのが病的口臭です。病的口臭の80%以上が口内環境の悪化によるものといわれています。

病的口臭の原因

主に**歯周病・虫歯・ドライマウス**など口の中の病気が原因として挙げられます。

〈虫歯〉

進行により歯に穴が開いてしまい、そこに食べかすや歯垢が詰まることで悪臭が発生します。虫歯の進行度合いが大きいほど、通常の歯垢以上に口臭が強くなりやすくなります。

〈ドライマウス〉

唾液腺の異常により口の中が乾燥してしまう症状をドライマウスといいます。

殺菌・抗菌作用のある唾液の分泌量が減少すると、口腔内が乾燥し細菌が増殖してしまうため、口臭が発生します。さらに、ドライマウスは虫歯や歯周病を引き起こす原因にもなります。

〈歯周病〉

歯周病は、歯を支える歯茎や骨が壊されていく病気です。歯周病の原因は、細菌性プラークです。この細菌性プラークが歯茎に付着していると、歯茎が腫れ出血してきます。血には独特な生臭さがある為、口臭が強くなります。

病的口臭の予防

病的口臭では、病気という根本がある為、口臭対策も明確です。日々の口腔ケアだけでなく、生活習慣を改めることでも口臭の改善・予防が期待できます。しかし、対策を行っても改善できない場合は、放置せず医学的な治療を考えてみましょう。

口臭や虫歯・歯周病の予防には特に寝る前の歯磨きが大切です。普段のブラッシングに加えて、歯間ブラシやデンタルフロスの使用をおすすめします。また、歯科は定期的に受診し、虫歯の治療、歯石の除去を行いましょう。

全国の医療機関の処方箋を受け付けます
お気軽にご相談ください

きりん薬局 原田店

球磨郡多良木町多良木2899
TEL 42-6900 FAX 42-6910