



現在、新しい生活様式のひとつとして、マスクの着用が一般的になっています。マスク生活が長引くことで「以前は意識したことはないのに、マスクをすると臭いがする」と口臭を気にする人が増えているようです。今月は、マスク生活で気になる口臭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」は誰にでも起こる日常的な口臭で、起床時や空腹時、緊張時などに唾液の分泌が減ることで発生し、唾液が潤滑に分泌されることで解消されていきます。

「病的口臭」は歯周病や病気などに関連して発生し、その多くが口内環境の悪化によるものといわれています。



## マスク生活で口臭が気になるのはなぜ？

普段は口の中を唾液が循環して細菌の増殖を抑えてくれていますが、マスクをしているとどうしても息苦しくなるため、口呼吸が増える傾向にあります。口呼吸により口の中が渇いてしまうことが口臭の原因につながるといわれています。また、唾液の分泌が減ることで虫歯や歯周病は進行しやすくなり、病的口臭が発生する要因となります。

## マスク生活で口臭を予防するには？

● **鼻呼吸を心がけましょう。** ついつい口呼吸になってしまうという方に、口の周りや舌の筋肉を鍛えることで口が閉じやすくなり、鼻呼吸への改善が期待出来るといわれている「あいうべ体操」をご紹介します。

①「あ」と  
口を大きく開く



②「い」と口を  
大きく横に広げる



③「う」と口を  
強く前に突き出す



④「べー」と舌を  
突き出して下に伸ばす



この①～④を1セットとし、朝昼夜それぞれ10セット(1日30セット)を目安に、無理のない程度で続けてみてください。

● **こまめに水分を補給しましょう。**

マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなります。意識的に水分を補給し、口の中の潤いを保ちましょう。



● **よく噛んで食べましょう。**

よく噛んで食べることで唾液の分泌が促されます。「1口30回噛む」と良くいわれていますが、なかなか難しいため、1食20分以上を目安に食事を摂ってみてはいかがでしょうか。

● **口の中を清潔に保ちましょう。**

唾液には、抗菌作用(虫歯予防)や自浄作用(虫歯菌や食べかすを洗い流す効果)がありますが、口呼吸で乾燥状態にあると十分に機能せず、歯周病や虫歯になりやすくなってしまいます。基本の歯磨きを徹底しセルフケアから取り組みましょう。

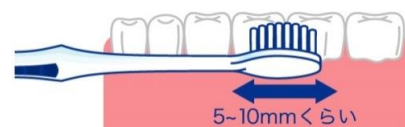
①ハブラシの毛先を歯と  
歯ぐき(歯肉)の境目、歯と  
歯の間に、きちんとあてる



②ハブラシの毛先が広がらない  
程度の軽い力で動かす



③5～10mmの幅を目安に小刻みに  
動かし、1～2本ずつ磨く



入れ歯にも歯と同じように食べかすや歯垢がつきます。毎日のお手入れで清潔にしておくことが大切です。

義歯用ブラシでは落としきれない汚れや細菌の除去には義歯用洗剤の使用がおすすめです。



(今月の担当は皆越です)

全国の医療機関の処方箋を受け取ります  
お気軽にご相談ください

**きりん薬局 原田店**

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL 0966-42-6900

FAX 0966-42-6910