



育笑会新聞



【発行元】〒546-0043 大阪市東住吉区駒川3-1-7

口臭 あれこれ

誰もが一度は感じ、気になる口臭。自分の口臭、他の人の口臭。

いつでも身近な人が自分の口臭を指摘してくれたり、また気軽に相手の口臭を教えてあげることができるのですが、気付いていても言い辛い場合がほとんどではないでしょうか？とてもデリケートな問題ですね。そして自分の口臭は自分で気付きにくいものです。さて、口臭の原因とは一体何なのでしょう？

1) 生理的口臭

起床時、空腹時、緊張時、疲労時などに唾液が減少して起こる口臭です。誰もが日常生活の中で起こる現象ですので特に気にしなくてもいいでしょう。水分補給やうがいをすることで解消されることがほとんどです。



起床時



緊張時



疲労時

2) 食べ物による口臭

文字どおり、ニンニクやお酒などを食べたり飲んだりすることで起こる口臭です。胃の中からなくなると自然に消えます。ガムなどで緩和されますね。



3) 舌苔(ぜったい)

新陳代謝により、剥がれ落ちた粘膜細胞や白血球などが舌に付着し、それが細菌に分解されることによって起こる口臭です。歯磨きだけでなく、舌ブラシでやさしく舌を磨きましょう。



a 舌苔

4) 唾液分泌量の減少

加齢、ストレス、不規則な生活、薬の副作用、口呼吸など、お口の中の唾液が減少することで口腔内に細菌が増殖して起こる口臭です。自己改善できることは改善しましょう。乾燥を防ぐために水分補給や唾液を多く分泌させるようによく噛みましょう。

5) 口臭恐怖症

自分の口臭が生理的な範囲であるにもかかわらず、気にしすぎてしまうケースです。



6) 歯周病や虫歯

残念ながら大多数の口臭の原因はこの二つ。

人それぞれ改善方法が異なりますし、放置すれば更に悪化し、他の症状も出てきます。一旦は改善されても再発する厄介な特徴があるので、定期的に検診を受けましょう。



b



c






d

- b: 口腔清掃不良
- c: 歯周疾患
- d: う蝕や不適合修復物

ところでどんな臭いなのでしょう？

口臭に含まれる不快なおい成分は、ほとんどが揮発性硫黄化合物です。

硫化水素 (H ₂ S)	卵の腐ったようなにおい 主にシステインの分解による 生理的口臭の主なにおい成分	
メチルメルカプタン (CH ₃ SH)	玉ねぎの腐ったようなにおい 主にメチオニンの分解による 歯周病があると強く出るにおい成分	
ジメチルサルファイド (CH ₃ SCH ₃)	キャベツの腐ったようなにおい 青のりのような磯臭いにおい 内科系の疾患で強く出る可能性	

あなたも、もしかしたら口臭で人に迷惑をかけているかもしれませんよ！
間違った判断をしないよう、悩むより先生に相談してくださいね