



歯のはなし



「口臭対策！」あなたは大丈夫ですか？

口臭は、年齢・性別に関係なく誰にでもあるものですが、ひとくちに口臭と言ってもいろいろな原因があり、主に次の3つに大別されます。

… 口臭の原因 …	
生理的口臭	起床時、空腹時、緊張時、生理・妊娠時など
食べ物による口臭	ニンニク、ニラ、ネギなど
病的口臭	虫歯、歯周病、舌苔、汚れた入れ歯、全身の病気から（胃炎など）

右の表の中で誰にでも起こるのが、「生理的口臭」です。これは朝起きた時、空腹時、緊張した時など、唾液の出が悪くなると起こりやすくなります。これらは口臭というほど不快なものではありません。

また女性の場合、生理や妊娠時はホルモンバランスの崩れによって、歯ぐきが腫れて炎症を起こし、それが原因で口臭が強くなることもあります。

次に「食べ物による口臭」ですが、これは臭いの強い食材を食べた時に出る一時的なものですので、特に気にすることはないでしょう。

そして、他人が不快に感じてしまう口臭の多くは、何らかしらの病気が原因で起こる「病的口臭」です。

これは、胃や気管支などの全身の病気からくるものもありますが、実際、この口臭の8割以上が、「むし歯」や「歯周病」、「歯垢」、また、舌につく白っぽい「舌苔」など、お口の中が原因とされています。

「臭い」は元から取り除きましょう！

これをお読みいただいている方で「自分には口臭があるだろうか？あっても気づいていないだけだろうか？」と思った人は、自分の手の中に息を吐き、それを自分で嗅いでみる、もしくは親しい人に嗅いでもらうなど、一度「口臭チェック」をしてみてもいいでしょうか？

そして「口臭」があるようならば、まずはその「原因」を知ることがとても大切です。

もし虫歯や歯周病が原因であれば、それらを治療しない限り、口臭も消えることはありません。また、普段からの口臭対策としては、下記の予防法が基本になりますので参考にしてみてください。



歯みがき 	何といっても口臭予防には、毎日の歯みがきが重要です。 また、舌の表面が白くなっていたら、舌ブラシなどを使って舌苔を取るようにしましょう。
消臭効果のある食べ物 	ニンニクやニラなど臭いのある食材を食べた後は、牛乳を飲むことで臭いを防ぐことができます。また、レモンや梅干は唾液の分泌を促し、さらに臭いの元になるたんぱく質を分解したり、食べ物の残りが腐敗、発酵するのを防ぎます。 その他にも、緑茶に含まれる葉緑素やフラボノイドにも消臭効果があります。
唾液の分泌を促す 	口臭は口の乾燥が原因の1つですから、ガムを噛んで唾液を出すのも効果的です。 ガムはキシリトール入りのものを噛みましょう。 また、食事もよく噛んで食べましょう。これは、全身の健康にもつながることです。