



歯のはなし



気になるお口のお悩み第一位

「口臭」の原因と対策

昨年、株式会社ライフメディアリサーチバンクが10～60代の男女1816人に「歯や口で気になるところ」をアンケート調査したところ、**第1位が口臭(44.5%)**、第2位が歯の着色・変色(40.7%)、第3位がむし歯(38.7%)になったそうです。

口臭は自分では気がつきにくく、人から指摘されることもないため、気にしている方は多いようです。そこで今回は「**口臭の原因と対策**」についてお話しさせていただきます。



自分の口臭をチェックする方法

まず、「乾燥した清潔なコップ」や「袋」に息を吹きかけ、その息が逃げないように閉じ込めます。そして、一度新鮮な空気を吸い直し、改めてその息をかいでもみましょう。起床時や食後など、条件によって臭いは変化しますので、いろいろな状況で何度かお試しください。気になっている方は一度セルフチェックしてみてくださいね。



口臭の原因は？

口臭は大きく分けると『**生理的口臭**』と『**病的口臭**』の2種類があります。それぞれをご紹介します。

生理的口臭

生理的口臭とは、**自然な臭い**のことです。誰にでも多少なりとも口臭はありますので、あまり気にしすぎるのはよくありません。**食べ物やたばこ、アルコール**などの臭いはこれに分類されます。食べ物で特に口臭の原因となるのが、**ニンニク、ネギ、ニラ**です。中でもニンニクは消化された後、肺から息とともに臭いが吐き出されるため臭いが強く残ります。



病的口臭とは

病的口臭とは、**病気で発生する臭い**になります。原因となる主な病気には次のようなものがあります。



- 口腔系** ……ししゅうびょう 歯周病、ぜったい むし歯、舌苔
- 耳鼻咽喉系** ……ふくびくうえん 副鼻腔炎、へんとうえん アデノイド、扁桃炎
- 胃腸系** ……胃炎、胃拡張
- その他** ……とうりょうびょう 糖尿病、かんぞうびょう 肝臓病、きかんしえん 気管支炎

口臭の対策法

お口の中を清潔に

食事やタバコ、アルコールといった生理的口臭の対策は、**お口の中を清潔にすることが第一**です。臭いの強い食べ物を食べた後は歯みがきをしたり、外出先ではマウスウォッシュを活用するのも良いでしょう。



唾液をたくさん出すようにする

口呼吸をしていたり緊張したりすると、口の中がカラカラになり、細菌が繁殖して口臭が強くなってしまいます。そんな時は、**唾液の分泌を促すためにガムを噛む**のも良いでしょう。



病気が原因の場合は治療する

病的口臭の場合は、**原因となっている病気の根本的な治療が必要**です。原因となる主な病気は歯周病とむし歯です。歯周病は進行すると口臭が強くなりますので、お悩みのようなら、まずは歯周病を疑ってみてください。



新しい出会いが多くなるこの季節、さわやかな息だったら初対面の方とも自信をもって笑顔で会話が楽しめますよね。