



# 歯の話し

自分では気づきにくい

## “口臭”の原因とケア方法

お口のお悩みで特に多いのが**口臭**です。自分ではなかなか気づきにくいので、気にされる方も多いようです。そこで今回は、**さまざまな“口臭”の原因とケア方法**についてお話しします。



### 原因別のケア方法

口臭の原因は大きく分けて4つあります。それぞれの原因とケア方法についてご紹介します。

#### 原因その① 食べ物や飲み物

ニンニクやネギといった**香りの強い食材**を食べると、その臭い成分によって口臭が強くなります。

また、**飲酒後**は口内が渇く上、アルコールが体内で悪臭を出す物質に分解されるため、強い口臭の原因になってしまいます。

##### ●ケア方法●

飲食物による口臭は時間の経過とともに消えていきます。

もし気になる時は、**歯間の食べカスや歯垢**が残らないように丁寧に歯をみがきましょう。



#### 原因その② 舌苔

舌苔とは、舌の上に溜まった**細菌や汚れ**のことです。通常舌はピンク色をしていますが、舌苔があると**白く苔が生えたように見えます**。特に、よく噛まずに食事をしている人は溜まりやすい傾向にあります。

##### ●ケア方法●

唾液には**口の中の汚れを洗い流す**効果があるため、**食事の時によく噛んで唾液をしっかりと出すこと**で舌苔を減らす効果が期待できます。もし気になる時は、**1日1回舌の表面をみがいてみましょう**。歯ブラシでは舌を傷付ける恐れがありますので必ず専用の舌ブラシを使ってください。

#### 原因その③ 病気

**むし歯・歯周病・ドライマウス**といったお口の病気が口臭の原因のこともあれば、**糖尿病や肺・鼻などの病気**が原因の場合もあります。歯周病の人は**硫黄の臭い**、糖尿病の人は**甘酸っぱい臭い**がすると言われています。

##### ●ケア方法●

病気が原因の口臭は、原因となる**病気の治療**が必要です。口臭に気づいたらまずは**歯科医院**でお口の病気を調べましょう。もし、その他の病気が考えられる時は早めに**専門医**を受診しましょう。



#### 原因その④ 生理的なもの

唾液の分泌が少ない**空腹時**や**起床時**はお口の中で細菌が増殖しやすくなり、口臭が強くなります。また、**強いストレス**で緊張状態が長く続いた時も唾液の分泌が少なくなり、口臭が強くなりがちです。

##### ●ケア方法●

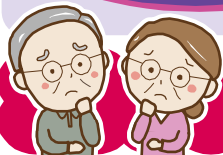
生理的な口臭は**自然なこと**ですので、あまり気にする必要はありません。どうしても気になる場合は、**水分補給**をこまめに行ったり、**ストレスの軽減**に努めましょう。



ご自身で口臭をチェックする時は、次のような方法をお試しください。

#### 口臭のセルフチェック法

- 化粧用のコットンを丸めて、**喉側**から手前に向かって舌の表面を4~5回ほどこすります。
- コットンの臭いをかいて、**悪臭**を感じたら口臭がある証拠！舌ブラシで舌の掃除をしましょう。



加齢による歯周病やドライマウスなどのお口のトラブルでも口臭のリスクは高まります。口臭が気になる方はお気軽にご相談ください。