



歯のはなし

マスクをしていて「アレ？」と思う方が増加中！

“ご自身の口臭” 気になりませんか？

マスクを着ける機会が多くなり、ご自身の口臭が気になっている方が増えていきます。第一三共ヘルスケア(本社/東京都中央区)が行った調査によると、マスク着用時の自分の口臭は男女ともに気になっていて、特に40代の男性はその傾向が強いようです。そこで今回は、**マスクと口臭についてのアンケート**や、**口臭の原因と対策**をご紹介します。



マスクと口臭のアンケート調査

第一三共ヘルスケアは、毎日マスクを着用している30代～50代の男女300人を対象にしたアンケートを実施しました。その結果、**マスク着用時にご自身の口臭が気になる人の割合は57.0%**だったそうです。マスク非着用時にご自身の口臭が気になる割合の48.3%と比較して、**8.7%増加**しています。また、男女の世代別でみると、**40代の男性**は特に気になっている人が多く、**マスク非着用ではその割合が42.0%**だったのに対して、**マスク着用時では55.3%**と**13.3%も増加**する結果となりました。

マスク着用で口臭が気になる理由

マスクをしていると吐いた息がマスクの内側にたまり、その息を**直接鼻から吸い込む**ため、自分の息の臭いを感じやすくなります。また、マスクを着用することに**ストレス**を感じていると唾液の分泌量が減り、**お口の中の細菌が増殖して口臭が強くなる**こともあります。しかし、私たちに**口臭があるのは自然なこと**で、周りを不快にさせるものでなければそれほど心配する必要はありません。マスクを着けていると、よりご自身の口臭に敏感になりがちですが、あまり神経質にならず歯みがきなど普段通りのケアを行いましょう。



口臭が強くなる主な原因

とは言っても、ご自身の口臭が周りを不快にさせるレベルなのかどうか気になる方もいらっしゃると思います。口臭が強くなる主な原因には次のようなものがありますので、心当たりがないかご確認ください。

あまり人と会話をしない。

ストレスを発散できていない。

睡眠時間が不規則。

朝食を抜いて出掛けることが多い。

食べ物を食べるスピードが早い。



硬い食べ物をあまり食べない。

コーヒーを好んでよく飲む。

水分をこまめにとらない。

口で呼吸するクセがある。

舌を掃除する習慣がない。



口臭を予防する方法

口臭を予防するには、**食後に歯をみがく**、**むし歯や歯周病を治療する**といったお口の健康を守るケアが基本です。さらに、**唾液の分泌量を増やす**ことも重要です。唾液にはお口の中の細菌の繁殖を抑制したり、食べカスを洗い流したり、口臭を自然と予防してくれる作用がありますので、**食事はしっかりと噛んで食べましょう**。また、**食後にガムを噛む**ことも有効です。ほかに、舌を動かしたり、リラックスした時間を送ることで唾液の分泌が促されますので、**人との会話を楽しんだり、ストレス解消**となるような趣味を楽しむこともよいでしょう。



歯みがきやフロスで丁寧にケアをしても口臭が気になる場合は、むし歯や歯周病などの病気が原因かもしれません。定期的な検診も口臭予防になりますので、気になる方は受診をおすすめします。