



## 5月4日は「口臭ケアの日」口臭をセルフチェックする方法

5月4日は“こ(5)うし(4)ゆう”と読む語呂合わせから、「口臭ケアの日」に制定されています。春は新しい出会いの季節でもありますので、口臭をしっかりケアして会話を楽しみたいものです。しかし、口臭はなかなか自分では自覚できなかったり、逆に過剰に心配してしまう方も少なくありません。そこで今回は、「口臭をセルフチェックする方法」をご紹介します。

### セルフチェックの方法

セルフチェックの方法にはいくつかありますので、チェックしやすい方法で行ってみてください。ただし、起床直後、空腹時、緊張時は唾液の分泌量が減り、どなたでも口臭が強くなりやすいので、このタイミングは避けてチェックしてください。

#### 1 “唾液” でチェック!

洗って清潔にした指で、歯や歯ぐきなどをさわり、指に付着した唾液の臭いを嗅いでチェックしてみましょう。臭いが気になる場合は、口臭が強い可能性があります。



#### 2 “フロス” でチェック!

歯間の清掃をした後のデンタルフロスの臭いをチェックしてみましょう。毎日フロスで清掃しているにもかかわらず臭いが気になる場合は、口臭が強い可能性があります。



#### 3 “コップ” でチェック!

コップに自分の息を吹きかけフタをしたら、一度深呼吸をしてから、コップの中の息をチェックしてみましょう。不快な臭いを感じた場合は、口臭が強い可能性があります。



#### 4 “舌” でチェック!

舌の表面に付着する白い舌苔は、口臭の原因のひとつです。舌苔が付着している場合は、舌を清潔なコットンなどでぬぐい、その臭いをチェックしてみましょう。



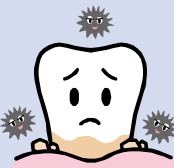
### 口臭の原因

口臭にはいくつか種類があります。例えば、起床時などは誰でも口臭が強くなりますし、食べ物による口臭は時間の経過とともに減少していきます。ただ、継続的に強い口臭がある場合は、次のような問題が原因かもしれません。根本的な治療を行えば口臭は改善することができますので、気になる方はぜひご相談ください。



#### ① 歯周病

歯周病の原因菌が増殖する過程では、臭い成分のメチルメルカプタンが多く発生することがわかっています。メチルメルカプタンは玉ねぎやキャベツが腐ったような臭いといわれ、歯周病の進行とともに臭いも強くなっていきます。



#### ② むし歯

むし歯で歯に穴が開いて歯みがきが不十分になったり、重症化して神経や血管が腐敗したり、膿がたまったりすることで、むし歯も口臭の原因となる場合があります。むし歯由来の口臭は、どぶのような臭いと表現されます。



#### ③ ドライマウス

唾液には抗菌作用や自浄作用があるため、唾液の分泌量が減るドライマウスは口臭の原因のひとつになります。ドライマウスの原因は、加齢や薬の副作用、全身疾患などさまざまありますので、まずは原因を突き止めることが大切です。



なかなか自身では自覚しにくい口臭ですが、セルフチェックで臭いが気になった場合やしばらく検診を受けていない場合は、歯科検診でお口の中の状態を確認してもらおうと安心でしょう。

