

口臭の健康

第13回 口臭の原因



湯沢市・雄勝郡
歯科医師会

ホームページ：
<http://www.yutopia.or.jp/~yoda/>

人と話をした時に口臭があると、それだけで印象は悪くなってしまいます。特に仕事で人と話す機会の多い方はなおさらです。他の人と話をする時は、エチケットとして口臭対策を心がけたいものです。口臭予防では、それがどんな原因によるのかを突き止めることが肝要です。

胃の調子が悪い時にも口臭は発生します。歯垢、歯石の付着や、※舌苔（ぜったい）が付着している時も口臭が発生します。歯周病でも発生します。また、虫歯や合わなくなった冠も口臭の原因になる場合があります。進行した虫歯は、時にひどい口臭の原因になることがあります。

口の中が渴いてくると、（口の中の）細菌が増殖して口臭が発生します。口の渴きの原因は、口呼吸、緊張状態、タバコ、アルコール、ある種の薬、口腔機能の老化による唾液減少などがあります。

砂糖の摂取が口臭の原因になる場合もあるそうです。砂糖は虫歯の原因になるだけでなく、口臭の原因菌の増殖も促すためだそうです。口臭対策のためにも砂糖は控えめにしたいものです。

風邪をひいて、鼻や喉に症状がある時に出てくる鼻汁には炎症性物質が含まれるため、それが細菌に分解されて硫黄化合物になり口臭にな

るそうです。健康管理して風邪などをひかないようにしましょう。

糖尿病でも口臭が発生します。独特の甘酸っぱいにおいがするそうです。これは、糖尿病になると、それまでエネルギー代謝で使われていたインスリンやブドウ糖が減少するため、代わりに脂肪を燃焼させてエネルギーにします。このときケトン体が発生し呼吸時に出てくることで口臭になります。

口臭は、歯垢歯石などの汚れが原因の場合、除去清掃することで解決します。また、虫歯や歯周病が原因でも治療により軽減できますが、全身的な病気からきている場合は、その病気を治すことが肝心です。



会話中
口臭気になりませんか？

※舌苔^{ぜったい}

舌に付着する白い苔状のもので、舌の上皮が伸びたものに食べカス、細菌等が付着したものです。