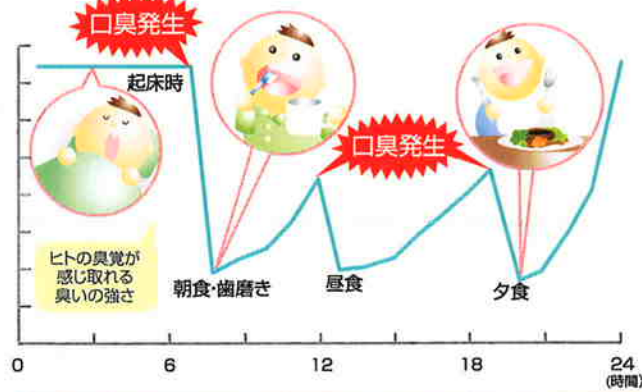


どんな時に発生するの？



A 起床時、空腹時、運動時、緊張時などの唾液分泌(だえきぶんびつ)が低下した時に発生します。



口臭の分類

口臭

生理的口臭

原因となる病気や異常がないもの

病的口臭

原因となる病気や異常があるもの

口腔由来

ほとんどが歯周病と関連

全身由来

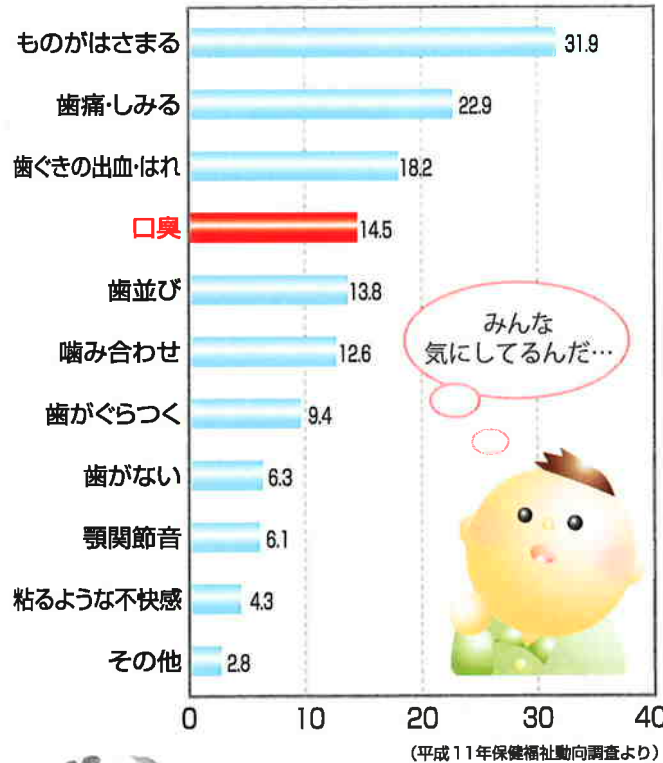
呼吸器系、耳鼻咽喉科系

歯周病は歯と歯ぐきの中に歯周ポケットを形成し、口臭の原因となる揮発性硫黄化合物 VSC を作ります。

悩む人は多いの？



A 最近、口臭予防のCMが多く見られます。厚生労働省の全国調査においても、中高年の約2割が口を気にしていると報告されています。一般市民の歯科に関する健康問題として、「口臭」が注目されています。



日本には約1000万人の潜在患者がいると言われています。あまり知られていませんが、口臭治療は歯科医院で行われています。

口臭について調べてみました

口臭に関するQ&A

- Q.悩む人は多いの？
- Q.どんな時に発生するの？
- Q.どうして臭うの？
- Q.舌苔(ぜったい)ってなに？
- Q.本体は？正体は？
- Q.なくすにはどうしたらいいの？



徳島県 徳島県歯科医師会
(8020 運動推進特別事業)

どうして臭うの？

A 臭いの発生源はむし歯(歯髄エソ)、食片圧入、歯周病です。

臭いの発生源

食片圧入

むし歯(歯髄エソ)

歯周病

これが臭いの原因となるのです。

舌苔(ぜったい)ってなに？

A 舌の表面に古い細胞の汚れが糊状に付着して白または黄褐色の層になったものです。硫黄を含んだタンパク質でいっぱいです。

舌のケアには舌ブラシがあります。

手軽にできるチェック!!

check ① コップを使う

コップの中に息を吹き込んで、手でふたをして、一呼吸きれいな空気を吸った後で臭いをかいでみます。朝の起床時にやるとわかりやすいです。

本体は？ 正体は？

A 口の中にいる細菌は粘膜上皮、血球成分などのタンパク質成分を分解して、揮発性硫黄化合物(きはつせいいおうかごうぶつ) VSC (Volatile Sulfur Compounds)をつくります。揮発性硫黄化合物は硫黄ガスの総称で主に硫化水素(卵の腐ったようなにおい)、メチルメルカプタン(血生臭い、魚や野菜が腐ったようなにおい)、ジメチルサルファイド(生ゴミのようなにおい)の3種類のガスからなります。口臭はこれらのガスが混合したものです。

check ② 舌の表面の臭いをかいでみる

舌の表面を見てみると白や黄色に色がついていることがあります。これは舌苔で臭いの原因になります。タオルやティッシュで拭き取って臭いをかいでみて下さい。

なくすにはどうしたらいいの？

part 1

むし歯があつたり、歯とかぶせとの間に隙間ができて食べ物が詰まったりすると、ニオイの原因になります。歯周病が口臭の原因になっている時は、歯ぐきの溝の歯石や歯垢を完全に除去して、炎症を無くすことを主に行います。きっちり治して臭いの源をなくすと口臭はなくなります。これらの治療は歯科医院でしかできません!!

part 2

舌のよごれが口臭の原因になっている場合には、舌をきれいにする口臭も軽減します。ただ、自己流で掃除をして、舌の表面を傷つけてしまうと、逆効果の場合もありますので、歯科医院でアドバイスをもらいましょう。

part 3

入れ歯があつていなかったり、手入れをせずに汚れていると、臭いの原因になります。

歯科医院で相談してね。