

図と巻頭



口臭について



「口臭」といって皆さんはどういうイメージをもつでしょうか。ニンニク臭や納豆の臭い、胃が悪い人の息のにおいをイメージしたり、正露丸の臭いという人もいるかもしれません。「口臭」は様々な原因がありますが、どれも良いにおいだと言う人はいないと思います。

食べ物での口臭は、原因はもろろん食べ物ですが、そういった物を食べていないのに口臭がにおう、その原因のほとんどが、細菌です。

口臭の予防するには、スバリ、ハブラシで細菌を取り除く事が重要なのですが、ハブラシだけでは細菌の住処であるプラーク(歯垢)は取りきれません。

歯と歯の間にあるプラークも、当然ながらにおいを発しますので、デンタルフロスや歯間ブラシで除去する事が大切です。

また、プラークだけではなく、お口の環境も口臭に影響する因子のひとつです。

唾液は、食べ物を噛み砕く時の潤滑剤になったり、発音の手助けをしたり、歯肉を潤して乾燥を防ぐなどの役割があります。加えて、においを発する細菌を洗い流す仕事もしています。よく、口臭が気になる時にガムを噛むという

対処法を耳にしますが、ガムを噛む事によって舌が刺激され唾液の分泌を促し、そのガムのミント等の成分によつてスリットとする効果が幾分かあるので、ガムを噛んでいる間は口臭が改善することになります。ただ、根深く絡み付いているプラークに細菌が存在していると、そこからまたにおいを発するので根本的な解決にはなりません。最悪の場合、口臭とミント等が混ざり合つておかしなおいを発してしまうことも考えられます。

唾液は、ただ出れば良いという訳ではありません。サラサラな唾液ならジャブジャブ洗い流せますが、ネバネバの唾液だと、お口の中の細菌を効率よく洗い流せないで、結果として細菌を停滞させてしまい口臭にも繋がります。もともとネバネバの性状の方もいらつしゃいますし、普段はサラサラの性状でも水分をしばらく摂らなかつたり、口呼吸をしているなどの理由でネバネバの唾液になってしまうことがあります。

夜ハミガキをして寝たのに朝起きるとお口がネバネバでにおいもするという現象はまさにこれです。

そして、長時間水分を摂らないと唾液だけではなく血液もネバネバしてきてしまいますので、夜寝る前に水分を摂る事や日中のこまめな水分補給は、お口にとっても身体にとっても大切なことなのです。

お口の中の細菌はプラークの中に潜んでいます、舌の上にも付着する所があります。それは、舌の上に行ける「舌苔(せつたい)」です。最近メ

ディアなどで取り上げられるなどして舌苔の除去の仕方や舌クリーナーなどを目にした事のある方も多いのではないのでしょうか。

舌苔の除去は必ずしも舌クリーナーでなくてはならない、という訳ではありません。お持ちのハブラシで優しく擦るだけでも良いのです。ただ、あまりゴシゴシ擦ると、柔らかい舌の表面を傷付けたり荒らしたりしてしまうことがあるので、力を入れすぎないように注意しましょう。

ここまで色々なお話をしましたが、必要なのはにおいの元である細菌をお口の中から追い出すことです。

ハブラシ、歯間ブラシは一度教わってもまた自己流になってしまいがちです。定期的な歯の検診、お掃除、ブラッシングチェック受けることで、息のにおいに自信を持てるようメンテナンスしましょう。

また、細菌は虫歯で開いた穴や、歯周病によりできた歯周ポケットにも潜みますので、定期検診は口臭予防としても、とても有効な方法です。

正しいお口のケアをして、口臭など気にしない楽しい毎日を!



歯科医師 麻衣