



【口臭について考える】

自分の口の中の臭いが気になる時、誰にでもあるのではないのでしょうか。今回は口臭について考えてみました。

【口臭の3つの原因】

口臭には（ニンニクなどの一過性のものをのぞき）大きく分けて3通りの原因が考えられます。

1) 生理的口臭

このタイプが一番多いのではないかと考えられています。生理的なものは体質による場所も大きく、なりやすい人・なりにくい人がいます。その原因までは解明されていないのが現状です。

2) 口腔由来の病気が原因

虫歯や歯周病等の口の中の病気が原因で起きる口臭です。口腔由来の病的口臭は歯周病が原因のことが多く、虫歯や歯周病の治療を行う事で口臭の改善が見込まれます。

3) 全身由来の病気が原因

食道や胃等の消化器系の病気、気管支や肺などの呼吸器系の病気により起きる口臭です。それぞれその病気の治療が必要です。

【日常的に行う口臭予防】

口臭は舌苔で発生するそうです。口腔内に菌がたくさん繁殖しないように、日常生活でのケアが大切です。日常生活を改善することで口臭を防ぐ事ができる場合があります。



★食生活のリズムを整える！

不規則な食生活は唾液の分泌量を低下させ、臭いを発生させやすくなります。また、空腹時間が長く続くことも唾液の分泌量を減らすので、過度なダイエットも良くありません。唾液の分泌量が減ると臭いだけでなく、歯周病や虫歯などの原因にもなります。健康でバランスのとれた規則正しい食生活が大切です。

★毎日の正しいブラッシング習慣！

大事なところは磨きにくいところからしっかりと磨くこと。順番に一本ずつ、歯に歯ブラシを当てて丁寧に磨きます。デンタルフロスや歯間ブラシで歯と歯の間を磨く事も大切です。できるだけ鏡をみながら



きちんと磨けているかチェックしましょう。舌苔が口臭の原因にもなるので舌ブラシの使用も効果があります。

詳しくは「歯とお口のことなら何でもわかるテーマパーク8020」をご覧ください。
<http://www.jda.or.jp/park/trouble/index03.html>

