

# 健康だより

## 気になる口臭、その原因は？

朝起きた時や緊張した時、口臭を感じることはありませんか？

これらは唾液の量が少なくなり、口の中が乾燥することで、口の中に細菌が増え起こる生理的な現象です。歯磨きを丁寧に、規則正しい生活、十分に水分を摂るなど気をつければ改善されます。

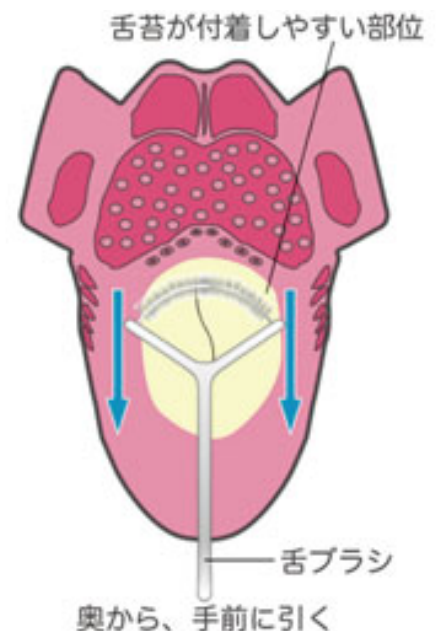
それ以外に口臭の多くの原因となるのが、口の中の病気、舌苔（ぜったい：舌の表面につく白い苔状のもの）や歯周病です。舌苔から作られる物質（揮発性硫黄化合物）が口臭の主な原因とされています。つまり、舌の清掃で舌苔の除去することが、最も有効な予防法となります。

### 舌清掃の方法（厚生労働省 e—ヘルスネットより引用）

#### <舌ブラシの使い方>

舌清掃は、毛先の柔らかい小児用の歯ブラシや目の粗いタオルなどを使ってもかまいませんが、専用の舌ブラシを使うとより効果的です。イラストを参考に以下の手順で行ってください。

- 1 鏡を見ながら舌を思いきり前に突き出して、舌の後方に舌苔がついていないか確認してください。
- 2 舌ブラシを鏡で見える最も奥に軽くあて、手前に引いてください。決して力を入れ過ぎないようにしてください。またこの時に息を数秒間止めながら行くと、嘔吐反射が出にくくなります。
- 3 舌ブラシの先を水道の水でよく洗い、舌ブラシの先に汚れ（舌苔）がついてこなくなるまで、1～2を繰り返してください。



その他、ユーカリ抽出物配合チューインガムや、プロテアーゼ（酵素）を含有するタブレットも口臭が軽減されるという報告があります。食べ物では加熱処理されていないグリーンキウイフルーツ、パイナップル、飲み物では緑茶でも効果があるとされていますので、生活の中に取り入れてみてもいいかもしれません。

歯周病は、ほとんど痛みもなく進行していきます。何の自覚もないのに家族から口臭を指摘されるようになったら、一度歯科を受診して専門的な治療を受けましょう。

また、口腔内以外にも原因があることがまれにあります。月経周期、喫煙、糖尿病・肝疾患・尿毒症・

参考：厚生労働省 e—ヘルスネット

大平辰朗：口臭とその低減対策，におい・かおり環境学会誌，44 巻 4 号（2013）