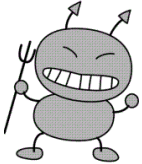


～口臭のお話～

最近口臭に悩む方が増え、口臭対策サプリメントやガムが多く販売されています。けれど口臭の原因を知らずにただ匂いを消そうとするのは難しいことです。今回はあらゆる口臭の原因についてご紹介致します。

虫歯や歯周病、舌の汚れなど

虫歯菌や歯周病菌の発する臭いが原因です。
過度な舌磨きをかえって乾燥や口臭を引き起こします。糸ようじを使用していない方は歯の間の汚れがそのままになり、歯ブラシだけでは口臭は減らせません。



食後



お口の中は酸性になると特に臭いを発します。食事で酸性に傾いた口の中を唾液の力で徐々に中性に戻していきませんが、お勤めされている方等はすぐに歯磨きを行うと思います。歯磨き粉の成分は唾液分泌を抑制させるので少量に留めて下さい。

全身疾患

糖尿病や蓄膿症、鼻炎、胃の悪い方など口臭の原因となる疾患は意外にあります



起床時



寝ている時は唾液分泌が減りお口の中が乾燥しやすくなります。すると細菌が急激に増え、起床時のお口の中の細菌は寝る前の約30倍に増えます。これは便10g量の細菌と同量と言われています。寝る前には必ず歯磨きを行いできるだけ細菌を減らしておきましょう。

また、お口の温度が下がるとガスの発生が減少するので氷を舐める事も口臭予防につながります。



お口の渇き

乾燥していると唾液も分泌されにくいのでお水で水分補給行ってください。お茶は唾液分泌の正常な方であれば殺菌・防臭効果がありますが、飲み過ぎや唾液分泌の少ない方には唾液分泌抑制効果があるのでかえって不適切な場合があります。また口が開いたままですと乾くので、できたら鼻呼吸を行いましょう。



ストレス



通常舌は下の前歯付近に力が抜けた状態で自然に落ちていますが、緊張している時は力が入って口の天井部分にはりついています。この状態を続けると、お口の中の酸素の入れ替えが進まず酸欠状態になり、酸素が嫌いな菌が増え口臭の原因になります。また、交感神経が優位になり口臭の原因となるネバネバ唾液が多くなります。

また、他人には感じないのに「自分は息が臭い」と思い込んでしまう自臭症も少なくありません。主に周囲の人に臭いを指摘されることで発症してしまう人が多いです。一人で悩まず歯科医師にご相談下さい。

