

口臭の原因

最大の口臭源は
舌苔（ぜったい）
約6割を占める

口臭の元は
揮発性硫黄化合物
(硫化水素やメチルメルカプタン)です。
歯周病原菌は、硫化水素より悪臭の強いメチルメルカプタンを大量に産生します。ですから、歯周病は強烈な口臭があります。

豆知識

硫化水素は、温泉や火山そして下水などで発生するガスの一種です。

舌苔とは皮膚の垢(あか)と同じように口の粘膜の細胞が剥がれ落ちて、舌表面に溜まり白く腐敗したものです。

細菌のかたまりです！

揮発性硫黄化合物は細菌が口の中のタンパク質を分解・腐敗させることによって作り出されます。

ここが知りたい！ 口臭について

青年期・壮年期シリーズ Vol. 11



口臭症とは

▶真性口臭症・・・実際に口臭を有する

生理的口臭・・・誰にでもあるにおいて、原因の疾患がない
(起床直後、空腹時、緊張時に特に口臭は強くなる)

→ 治療の必要はない

病的口臭

唾液の分泌減少による口臭も病的口臭に入ります

口腔由来・・・歯周病やむし歯などが原因
全身由来・・・鼻やのど、呼吸器系、消化器系の病気などが原因

病的口臭の90%以上が口の中に原因があるので、口臭が気になる方は先ず歯科を受診しましょう。

▶仮性口臭症・・・自分で口臭があると思い込んでいるが口臭は認められず、検査結果の説明などにより納得できる症状

▶口臭恐怖症・・・自分自身で強い口臭があると思い込んでしまい、検査結果などでは納得できない症状

口臭予防

いつもの歯みがきのほか、主な口臭源である舌を柔らかい歯ブラシや舌ブラシで清掃します。補助的に洗口液などを、症状に応じ使用します。



病的口臭の場合は、原因となる疾患を治療することで口臭が軽減します。歯周病や口腔乾燥症(唾液の分泌減少)などの病気は定期的に歯科健診を受け、重症化しないように気をつけましょう。

舌みがきの仕方

1. 鏡を見ながら大きく口を開ける。



2. 思い切り舌を口の外に出す。
(嘔吐反射の予防)



3. 思い切り舌を出すと舌の奥の中央部分に山ができる。この山の頂上にブラシを当てる。



4. 優しく前方に搔き出す。必ず後ろから前方に搔き出す。



細菌をのどの奥に押し込むのを防ぐため