

## 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

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。

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。



## ここが知りたい！ 口臭について

青年期・壮年期シリーズ Vol. 12



## 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をします。補助的に洗口液などを、症状に応じ使用します。

舌ブラシ



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。

## 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

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

唾液の分泌減少による口臭も病的口臭に入ります

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

## 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.優しく前方に掻き出す。必ず後ろから前方に掻き出す。



細菌をのどの奥に押し込むのを防ぐため