

口臭について

口臭

呼吸や会話で息が他人に不快に感じる事があれば口臭になります。
人の息気からは 300 あまりの異なる化合物が検出されています。
他に明らかなものはガス（おなら）です。
したがって、多くの人が不快と感じるような口の臭いこそ口臭と言えます。
実際には口臭がないのに「ある」と思い悩んでいる場合を自息症といわれます。

口臭の分類

- ・ 病的口臭
何らかの病気により口臭が生じるもので、代表は歯周炎です。
口臭症の 60%が局所的な原因による口臭であります。口腔清掃の不良、唾液分泌量の低下、むし歯の拡大などが挙げられます。
- ・ 生理的口臭
空腹時口臭、早朝時口臭、緊張時口臭、女性の生理的口臭など。
- ・ 全身的原因によるもの
消化器系、呼吸器疾患、耳鼻科疾患が原因のもの。
- ・ 自息症
他人は感じず、本人のみ口臭を強く訴えるもの。
- ・ 食餌性口臭
にんにくなどの食品から発するもの（餃子・ラーメン・納豆など）また、飲酒、喫煙など。

口臭の予防

- ① 歯みがき、舌みがき。最近では舌苔の除去は有効であると言われています。
- ② 洗口剤の使用。消臭効果は微弱ですが、汚れが抑制されます。
- ③ 歯周炎、むし歯の治療。口臭の 6 割は歯周炎が原因と言われています。なので、口臭予防に効果的です。
- ④ 全身疾患のある場合は治療を受け、健康状態を保つ。

まずは一人で悩まず、歯科医師に相談してください。
むし歯、歯周病、口腔粘膜の異常を発見する場合があります。
普段から口の中を清潔にする習慣を心がけましょう。