

## Vol.13

# 口臭を防ぎ会話を弾ませよう

### 気になる口臭の原因

食後や就寝前に歯を磨いたり入れ歯の洗浄をしっかりしても、口臭は自分では気づきにくいそうです。口臭の原因を知り正しく対処することで、気持ち良く会話を弾ませたいものです。今回は、口臭の様々な原因と口臭の防ぎ方について解説します。

口臭は、誰にでも起こります。多くの人を感じるのは、朝起きた時の口臭です。これは寝ている間に口の中が乾燥し、口内細菌が増え、口臭の原因となるガス(揮発性硫黄化合物)が発生するからです。「起きてすぐに口をすすぐか、歯を磨きましょう」と言われるのは、口の中に溜まった細菌を体内に入るのを防ぐだけでなく、口臭対策にも役立ちます。

空腹時にも口臭が発生しますが、これは主に二つの理由が考えられます。一つは空腹によって唾液が少なくなり、口が渴き、細菌が増加するためです。もう一つは、胃の中の腭液が消化活動に使われず、胃の中で分解されてガスが発生し、そのガスが血液に取り込まれ吐く息の臭いの原因となります。朝食をとることは健康面だけでなく、唾液を分泌させて胃の消化活動を促し、結果として口臭対策にもつながります。

### 体の異常を知らせるサイン

緊張した時も、唾液の分泌量が低下し、口の中が粘つき口臭が発生することがあります。この場合、緊張をほぐし口の中をうるおせばすぐに改善します。

ところが、慢性的に口の中が乾いていたり、口の中が乾いていなくても口臭が気になる時は、別の原因が考えられます。その一つが、虫歯や歯周病です。この場合、歯周に炎症が起きていたり、破損した歯が周囲の歯肉に影響し炎症を起こすことが臭いの原因となります。

ほかにも、鼻炎、気管支や肺の疾患、胃腸の病気、糖尿病や肝臓病なども口臭の原因となります。口の中が乾き細菌が増えやすくなっていたり、口が渴くという病気の症状が原因と考えられます。

口臭予防には、食後に洗浄液で口をすすいだり、歯を磨くことが効果的です。また、口の中が乾かないように唾液を多く出す

工夫も大切です。小まめに水分を取ったりガムを噛むことも効果があります。

最近、口臭の消臭効果を期待されているのが、植物由来のポリフェノール類で、中でも茶葉に含まれるタンニンやカテキンには殺菌作用が確認され、口臭予防に一役買っているといえるでしょう。

いろいろな予防対策しても効果が得られない場合は、総合病院などの口臭外来、または口腔内全般を診る歯科医に相談しましょう。口臭から思わぬ病気が見つかることもあります。



### みんなの健康羅針盤 Vol.12

#### 「高血圧のリスクを軽減しよう」の掲載内容の誤りについて

友の会だより2020年2月号に掲載した、「一般的に正常血圧とは、収縮期血圧(最高血圧)が120mmHg以下、拡張期血圧(最低血圧)が80mmHg以上の範囲(日本高血圧学会の「高血圧治療ガイドライン」とされています。)」の文章で、「拡張期血圧(最低血圧)が80mmHg以上」は、「拡張期血圧(最低血圧)が80mmHg以下」が正しい表記です。お詫び申し上げます。