



見過ごしてない？お口のなかのにおいの元

不快な口臭のふか〜い話



お口の悩みの代表格、「口臭」。

口臭というと、「歯はいつも磨いているから、胃腸が悪いせいかな？」とお口以外の原因を思い浮かべがちですが、ほとんどの口臭の原因はお口の中にあります。

歯周病や虫歯、舌やお口の汚れがにおいの元となっていることが多いのです。

口臭ストップの早道は、歯科治療とお口のケアにあります。

誰にでもある「生理的口臭」

口臭というのは、じつは誰にでもある程度は存在するものです。

朝起きてあくびとともに息を吐きだしたとき、「あ、口がにおうな」と思ったことがありますよね。

でもその後、朝食をとったり歯磨きしたりするうちに気にならなくなるはずですよ。

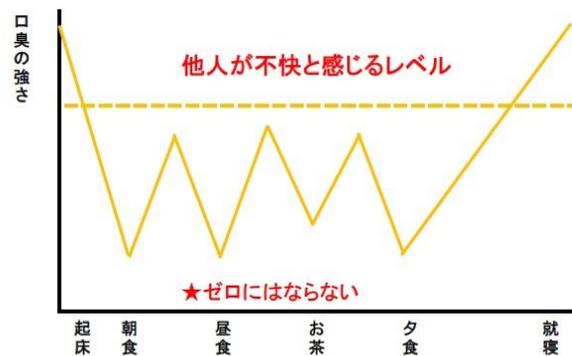
これは「鼻が慣れたから」ではなく、お口の中におい物質が食事や歯磨きで減っているからです。

1日の中で自然に増減するこうした口臭は「生理的口臭」と呼ばれます。

寝起きなどでにおいが強くなることはありますが、一時的なものです。

(においの強い食べ物による口臭も、一時的なものです。)

1日の口臭のリズム



お口の中においの元とは？

- 歯周病
- 磨き残し等で溜まったプラーク
- 象牙質に及んだ多数の虫歯
- 舌の汚れ
- 歯の根の先端の病変

問題なのは「病的な口臭」

一方、強いにおいを持続的に発する口臭は「病的口臭」と呼ばれます。

いわゆる不快な口臭と客観的に認識されやすいもので、においの原因がなくなる限り限り存在し続けます。

原因には、歯周病などお口の病気と、お口とつながっている耳鼻咽喉頭の病気、内臓などの体の病気が考えられます。

体の病気が発するにおい物質が血液に乗って肺に至り呼吸として吐き出されるというのは、さうとう病気が進行した状態です。

また、「食べ物のにおいが胃から上がってくる」というのも、食道と胃の間には括約筋があるため、ふつうはにおいの通り道は閉じられています。ですから、**強い口臭の原因としてまず疑われるのはお口の中**です。

口臭をなくすためには毎日の歯磨きに加え、フロスや歯間ブラシ、舌ブラシや洗口液など活用してみましょう。

口臭の元となる虫歯の早期発見、歯周病予防のためにも、歯科医院での定期的なメンテナンスをお勧めします。