NHK・『きょうの健康』
1998年10月・特集

口臭（口の臭い）・口臭症の原因と予防法

内田安信（明倫短期大学学長）・角田正健（東京歯科大学助教授）

◎治療が必要な口臭の原因の80パーセントは、歯周病（歯茎に炎症）で、舌苔（ぜったい＝舌に付く白い苔）や歯垢が口の臭みの元です。また消化器・呼吸器・耳鼻咽喉系などの病気が口臭の原因であり、これらの病気を治すと口臭も治ります。が、口臭は無いが、口の臭いを気に病む『自臭症』の人も増えています。口臭に2種類あります。

I.治療の要らない『生理的口臭』＝唾液の出が少ない時で、朝・起きてすぐ、食後2～3時間、空腹・緊張・疲れた時、加齢など、誰にでも口臭が出るのは、唾液の出が少ないからです。唾液は1日に1.5～2.5ℓも出て、口臭の原因となる口中の『微菌や剥がれた歯茎の上皮細胞』を洗い流し、それを飲み込むと胃液が殺菌・消化します。が、睡眠中などは、唾液の出が減り、唾を飲み込んでの口の掃除ができないから、口が臭くなるのです。食事中は水分も飲み込み、野菜を食べると食物繊維が歯磨きもし・噛めば唾液の出も多くなり・口中は奇麗になります。食後は、食べ物のカスが歯の間に貯まり、微菌の餌・巣となり、虫歯と歯周病の原因・臭い成分も生じます。食後に歯磨き・うがい・茶を飲むなどしましょう。

★ネギなど強い臭いは、食物の消化吸収後、臭い成分が血中に取り込まれ・肺で二酸化炭素（炭酸ガス）と共に呼気から臭い成分も出ます。ガムを噛むと良いです。

II.病的口臭は、口中の病気と全身的な病気の2つ！

①口中の病気＝歯垢・歯周病（歯茎の炎症）・舌苔です。

(1)歯垢＝食べカスに含有のタンパク質を、口中の微菌が分解し・腐った生ゴミの臭いとなり・微菌が8割のヌルヌル成分で、歯に着き・これが歯垢になるのです。歯垢0.001ミリグラム中に約1億の微菌が居て毒素など出し・歯茎に炎症を起こし・歯石を作り・歯石に歯垢を着けます。

(2)歯周病＝歯石に歯垢が着き続けると、歯茎の炎症は深部まで広がり・歯を支える骨を溶かし・歯茎から膿や血が出て・強い口臭の原因の8割を占めます。

(3)舌苔＝鏡に写した舌に着く、白い苦様のものです。食べカスや剥がれた舌の粘膜・微菌など、歯垢と同じ成分が舌の表面に積もり・口臭の元となります。体が不調の時、舌苔が着きやすく・健康状態を写す鏡です。

②全身的な病気＝呼吸器・耳鼻咽喉系・消化器・代謝系。

(1)呼吸器系＝慢性気管支炎・気管支拡張症・肺壊疽 等。

(2)耳鼻咽喉系＝慢性の蓄膿症・扁桃炎・咽頭炎など。

(3)消化器系＝出血を伴う胃潰瘍など。

(4)代謝系＝糖尿病・肝機能障害など、（新陳）代謝が崩れ、微菌への免疫（抵抗）力が落ち・歯周病が起き易くなる。

●口臭を改善するには？

1.口が渇く副作用のある薬は、唾液の出を抑え・降圧薬の中に、微菌への抵抗力を弱める副作用があり、歯周病を進めます。ガムを噛むと、唾液の出が増えます。

2.舌苔を取るには約30秒間・人差し指にタオルを巻き、舌の奥から前へ軽く擦り、白い部分を取り除きます。あまり強く擦ると、舌から血が出るので要注意（左図）。

3.疲れが貯まると口臭が強くなるので、体調に注意！

※『口臭がある』と言われたら、虫歯・歯周病では？、病気では？と、早めに受診することも大切です。

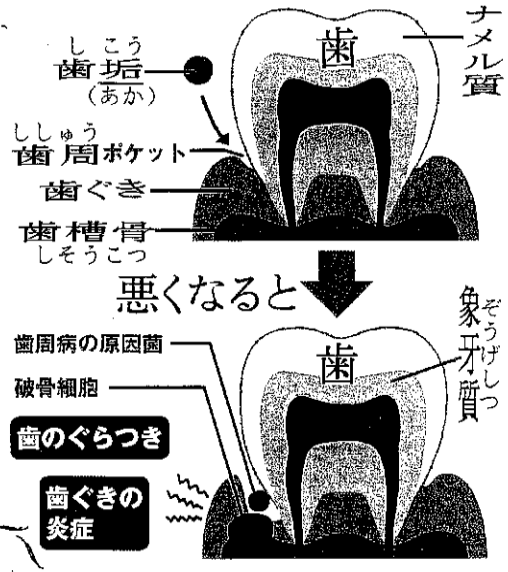
H.23年1月、願成寺

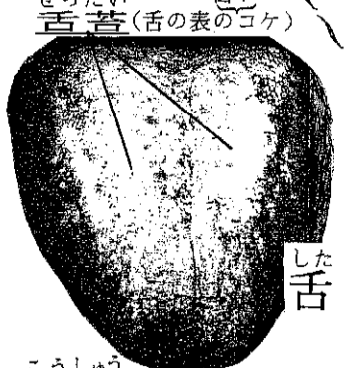
1 歯ぐきと歯槽骨（しそうこつ）が溶けるのが『歯周病』で、中高年の9割がかかり、歯を失う原因の半分を占める。その犯人は、歯の根元に白くたまったバイ菌の塊（かたまり）の歯垢（しこう）。歯垢は、歯と歯茎の間にすき間（歯周ポケット）を作り、歯周病の原因となるバイ菌を増やす。

2 歯周病の原因菌の出す『毒』が、骨を溶かす破骨細胞を元気にする

破骨細胞が骨を溶かす

歯垢が歯ぐきの周りに付着すると炎症を起こし、それがきっかけで歯周ポケットができる。





口臭の原因は舌苔

バイ菌・食べカス・はがれた舌の粘膜などが原因で、歯垢とほぼ同じ成分が舌苔

舌苔の取り方

人さし指にタオルを巻き、強く擦（こす）らずに、白い部分を取る