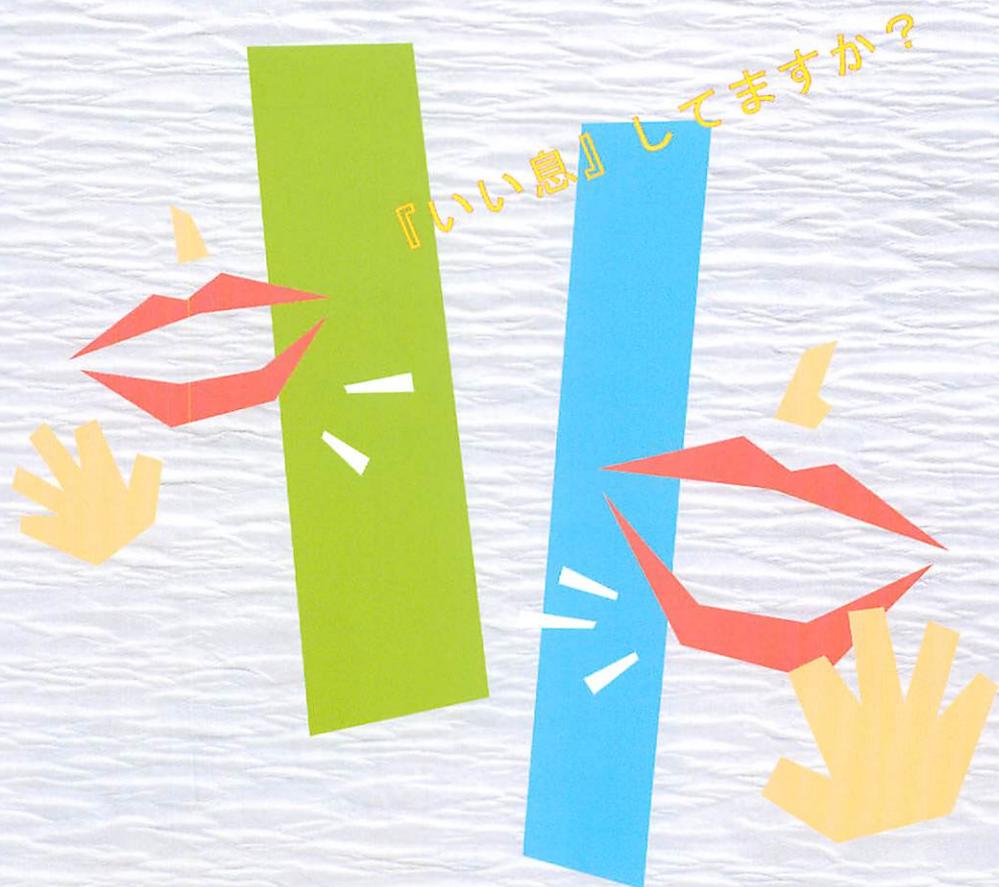


口臭を考える



口臭とは？

口臭とは「口の臭い」のことです。
では、口臭のない人はいるのでしょうか？
答えは「NO」です。

どんな人でも多少なりとも口臭はあります。
これを「生理的口臭」と呼びます。
通常は臭いレベルも低いことから、うがいをしたり、ブラッシングを
することで、ほとんどなくすることができます。
朝起きた時や空腹時の口臭などが、これにあたります。

さて問題となるのは、自分自身あるいは周囲の人に対して、持続的に
嫌な臭いを発しているか否かです。
普通はこの「嫌な口の臭い」を口臭と呼んでいます。

厚生労働省の保健福祉動向調査によると、約5人に1人が「口臭の自
覚症状あり」となっています。
また、20～50歳代の働く男女を対象に調べた調査では、約半数の人が
「口臭が気になる」「口臭を指摘された事がある」と回答しました。

おそらく皆さんも、一度や二度は
ご自分の口臭について気にしたこと
があるのではないのでしょうか？
口臭で悩んでいる人は意外に多い
のです。

(日本歯科大学歯学部衛生学教室教授 丹羽源男より)



口臭の種類

①生理的口臭

起床時や空腹時・仕事などで緊張した時や疲労した時に、唾液の分泌量が一次的に少なくなり口臭が発生し易くなります。

(口腔の生理に関係・・・後述)



②外因的口臭(食物由来)

ニンニク等の摂取、又は飲酒・喫煙による口臭のことです。



③他覚的口臭(真性口臭)

a. 口腔内の疾患

歯周病・むし歯・入れ歯・舌苔・唾液分泌の低下等に原因があります。

★口臭の原因のほとんどは、口腔内の疾患に原因があると考えられていますので、歯科医院でのむし歯や歯周病等の治療は非常に大きな意味を持ちます。

b. 全身的な疾患

糖尿病・蓄膿症・胃腸疾患・呼吸器疾患等に原因があります。



④自覚的口臭(自臭症)

他人は感じないが、自分自身で口臭を感じている。又は、口臭があると思っている場合をいいます。「能面のような表情」をしている場合が多く見られます。

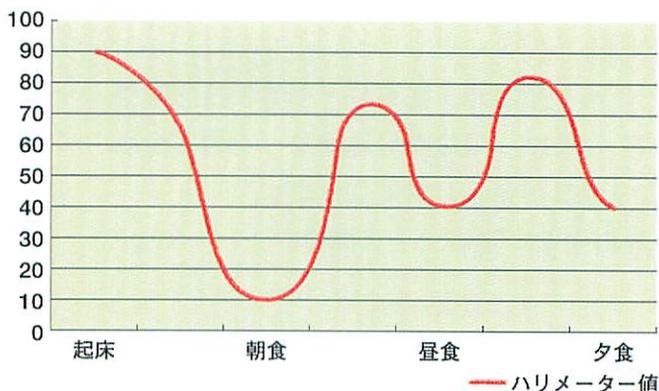
a. 口臭心身症

b. 口臭神経症



口臭が強くなるのはどんな時？

- ・起床時口臭
- ・空腹時口臭
- 朝食前
- 昼食前
- 夕食前など
- ・疲労時口臭
- ・緊張時口臭
- ・老人性口臭



疲労時や緊張時、または老人性口臭の場合には唾液の分泌量が少なくなることにより、口腔内が乾いて口臭が強くなります。

★口臭のレベルはどうやって測定するの？

①U B C式官能検査

パネルスクリーンの中央にチューブを固定した測定器を使用し、歯科医師が直接臭いを嗅いで測定します。

②ハリメーター

呼気中の口臭原因物質を測定します。口臭以外の有機性ガスにも反応するので、精度は少し劣ります。



③ガスクロマトグラフィー

呼気中の原因物質 (VSC)

- ・メチルメルカプタン
- ・硫化水素
- ・ジメチルサルファイド

をそれぞれ正確に測定します。



口の中にある口臭の原因

口の中にある口臭の源は、口腔内に常在している細菌によって作り出されます。唾液やプラーク中には、おそらく何兆個という細菌がいて、食べ物のかすなどを栄養源に増殖を繰り返しています。むし歯も歯周病も、口の中の細菌によって起こりますから、こうした病気がある人は、より多くの細菌が住み着いていることになります。また、口の中をよく掃除しない人にも、たくさんの細菌がいます。

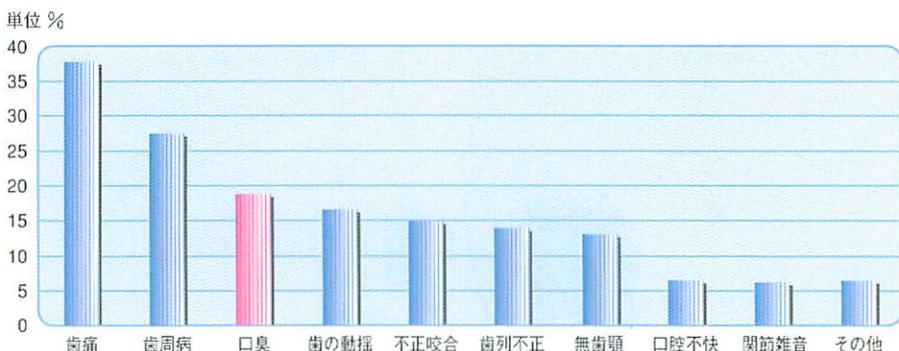


口臭の原因物質は(少し専門的になりますが)、細菌が口の中のタンパク質を分解・腐敗させることによって作る硫化水素やメチルメルカプタン及びジメチルサルファイドといった化学物質です。いかにも臭そうな名前ですね。総称して揮発性硫化物(V S C)と呼ばれています。

口臭治療の現場

・口臭は一大関心事！

歯科医院に来られる患者さんの主訴は千差万別ですが、口臭は上位ランキングに入ります。ただし、口臭はかなりデリケートな問題ですので、口に出せない患者さんも潜在的にはたくさんおられます。



・細菌を減らそう！

口臭の主な原因が、細菌の作り出すVSCというガスだとすれば、その細菌を抑制することは、口臭治療の大切なポイントです。

細菌は口腔内のいたるところに住み着いていますが、主なターゲットは舌背です。特に舌の後方 2/3の部分は要注意で、そこにたまった舌苔を舌ペラや舌ブラシで除去すると口臭が減少します。

舌清掃の頻度は一日一回が原則です。特に朝起きた時、朝食前が効果的です。強く磨きすぎたり、一日に何回も清掃していると、舌が傷ついてしまいます。出血があればすぐに中止しましょう。歯磨剤を使う必要はありません。数回清掃したら、冷水で洗い、舌苔が付いてなくなったら終わりです。



・うがい薬で口臭治療

口臭をうがい薬で治そうとする場合うがい薬はどんなメカニズムで効いているのでしょうか？欧米ではクロロヘキシジンやリステリンに代表されるエッセンシャルオイルを使うことが多いようですが、これは細菌を抑制することが主なメカニズムです。

酸化亜鉛を配合しているものもあります。これは亜鉛がVSCと結合すると不揮発性になる、つまりガスにならないために臭わない訳です。また亜鉛は酸と結合してVSCの発生を阻害したり、細菌のタンパク分解酵素を阻害して臭いを抑えることも知られています。

・臭い物質の材料を減らそう！

臭い物質の材料で重要なものは、剥離上皮細胞や白血球、唾液、歯肉溝滲出液中のタンパク質と言われています。この中で白血球を減らすことは可能です。白血球は歯肉溝滲出液と一緒に歯肉溝の中に出てくるもので、これは歯肉の炎症が強くなるにつれて増えていくことが分かっています。つまり歯肉の炎症をコントロールすることが白血球の数を減らすことにつながるわけです。これはとりもなおさず「歯周治療」ということになります。

・歯周病患者における口臭治療

歯周病になっている人の口臭は全てポケットから臭ってきているかというと、そうではありません。歯周病に罹っていない人に比べて舌苔も非常に多くなっています。歯周治療に加えて舌清掃を行い、必要に応じてうがい薬を使用するのが標準的な治療法であるといえます。



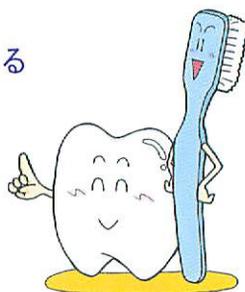
・むし歯の治療、入れ歯の手入れも忘れずに！

不適合な修復物はお口の中の不潔な部分を作りやすいので、なるべく気が付いた所から治したほうが良いでしょう。義歯の清掃は、市販の洗浄剤を使う方法と、義歯専用のブラシで汚れをこすって落とす方法がありますが、両方の方法を併用するのがベストです。

(Dr. Hiroの超明解ペリオドントロジーより)

Check !

- ・自分で口臭があると思う、又は家族等に口臭を指摘された事がある
- ・食後すぐに歯を磨かない
- ・タバコをよく吸う、又は酒を飲むことが多い
- ・治療していないむし歯がある
- ・食べ物がよく歯にはさまる
- ・歯石や歯垢が多く付いている
- ・舌が白っぽい、又は溝がある
- ・口の中がネバネバしたり、歯ぐきから血や膿が出る
- ・汚れた入れ歯を入れている
- ・口がよく渴く
- ・口で息をしていることが多い
- ・精神的な緊張が多い、又はストレスがよくたまる
- ・糖尿病、胃腸疾患、呼吸器疾患等がある
- ・蓄膿症と言われたことがある



こんな症状はありませんか？
このようなことが当てはまったら要注意！



(社)奈良県歯科医師会

Tel. 0742 (33) 0861 Fax. 0742 (34) 1279

H. P. <http://www.nashikai.or.jp>

