口臭の原因

最大の口臭源は 舌苔(ぜったい) ものです。

口臭の元は 揮発性硫黄化合物

揮発性硫黄化合物は細菌が口の 中のタンパク質を分解・腐敗させ ることによって作り出されます。

(硫化水素やメチルメルカプタン)です。

歯周病原菌は、硫化水素より悪臭の強いメチルメル カプタンを大量に産生します。ですから、歯周病は 強烈な口臭があります。

硫化水素は、温泉や火山そして下水 などで発生するガスの一種です。

舌苔とは皮膚の垢(あか)と同じよ うに口の粘膜の細胞が剥がれ落ち て、舌表面に溜まり白く腐敗した 細菌のかたまりです!

ここが知りたい!

口臭について

青年期・壮年期シリーズ Vol. 12



いつもの歯みがきのほか、主な口臭源である舌を柔らかい 歯ブラシや舌ブラシで清掃をします。補助的に洗口液など を、症状に応じ使用します。





病的口臭の場合は、原因となる疾患を治 療することで口臭が軽減します。歯周病 や口腔乾燥症(唾液の分泌減少)などの 病気は定期的に歯科健診を受け、重症化 しないように気をつけましょう。

口臭症とは

>真性□臭症・・・実際に□臭を有する

生理的口臭・・・誰にでもあるにおいで、原因の疾患がない (起床直後、空腹時、緊張時に特に口臭は強くなる)

→ 治療の必要はない

よる口臭も病的口

臭に入ります

口腔由来・・・歯周病やむし歯などが原因

全身由来・・・鼻やのど、呼吸器系、消化器系の病気 などが原因

病的口臭の90%以上が口の中に原因があるので、口臭が 気になる方は先ず歯科を受診しましょう。

➤仮性口臭症・・・自分で口臭があると思い込んでいるが口臭は認めら れず、検査結果の説明などにより納得できる症状

▶□臭恐怖症・・・自分自身で強い□臭があると思い込んでしまい、検 査結果などでは納得できない症状

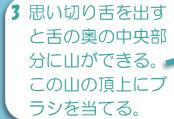
舌みがきの仕方

1.鏡を見なが ら大きく口 を開ける。



2 思い切り舌を口の外に出 す。

(嘔吐反射の予防)





4.優しく前方に掻 き出す。必ず後 ろから前方に掻 き出す。



細菌をのどの奥に押し 込むのを防ぐため