

口臭

歯周病予防のため、6か月に一度は歯科医院でクリーニングをしましょう。

歯周病は全身の病気と深い関わりをもつといわれています。日本歯周病学会にご協力をいただき、歯周病についてのお話をうかがいます。第14回は「口臭」です。

九州歯科大学歯学部口腔機能学講座
歯周病学分野

なかしま けいすけ
中島 啓介
教授

日本歯周病学会理事、日本歯周病学会専門医・指導医
1985年九州歯科大学歯学部卒業、1990年東京医科歯科大学大学院歯学研究科博士課程修了、2012年より現職。



うすい みちひこ
臼井 通彦 准教授

日本歯周病学会専門医・指導医
日本歯科保存学会専門医
1999年東京医科歯科大学歯学部卒業、2003年東京医科歯科大学大学院修了(歯学博士)、2013年より現職。



口臭とマスク

新型コロナウイルス感染症の対策としてマスクを着用することが多くなりました。そんな新しい生活様式により、自分の口の「におい」が気になる人が増えています。マスクをしない以前の生活では自分の息は大気中に蒸散してしまい、「におい」を自覚することはあまりありませんでした。しかし、マスクをしていると息が蒸散されずにマスク内に留まるので、「におい」を感じやすくなったのです。ここでは、「口臭」の原因とその対応について説明したいと思います。

口臭とは

厚生労働省の調査によると、15歳以上の世代では約10%以上の人が「口臭が気になる」と回答しています。テレビコマーシャルでも「口臭を防ぐ」を売りにした歯磨き粉を見かけることが多くなりました。

口臭に対する関心は高まっていますが、口臭とはどのように定義されるのでしょうか？ 歯科では、口から吐き出される息の「におい」が社会的許容限度をこえるものを総称して「口臭」と呼んでいます。口臭の原因物質として、揮発性硫黄化合物(VSC)が知られています。

口臭と歯周病

歯周病の原因菌は生育に酸素を必要としない嫌気性菌です。歯周病が悪化すると歯周ポケット(歯と歯茎の間の溝)がどんどんと深くなっていく、酸素の少ない環境を好む嫌気性菌の数が増加してきます。この嫌気性菌が、口の中に残った食べかす、はがれた粘膜細胞、歯周ポケットからの浸出液などに含まれるたんぱく質を分解し腐敗させることで、口臭の原因物質であるVSCを作り出します。

また、舌の表面に白い苔状のものが付着していることがあります。これは舌苔と呼ばれる、食べかすやはがれた粘膜細胞が堆積して苔状になったものです。ここにも嫌気性菌は存在し、VSCを作り出します。

歯周病や舌苔への対策

歯周病や舌苔が原因の口臭には次のような対策を行います。

●歯周病

歯科医院で歯周治療(歯石を除去するスケーリング・ルートプレーニングや歯垢を除去するprofessional mechanical tooth cleaning)を受け

従来の口臭、残りの1/3には口臭が認められなかったそうです。口の「におい」が気になる方は、口臭測定機器を設置している歯科医院で、実際に「口臭」があるのかどうかを相談してみたいかががでしょう。

生理的口臭

ブラシを当ててください。奥から手前にむかって軽い力で動かして、清掃します。舌は大変柔らかい組織なので、強い力で傷つけないようにくれぐれも注意してください(図1)。

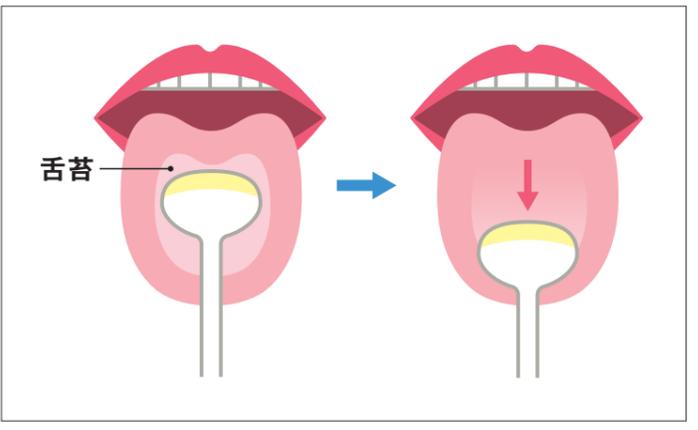
口臭には、歯周病や舌苔が原因ではないものもあります。その1つが生理的口臭です。朝起きた後やお腹が空いている時には、唾液量が減少します。その結果、嫌気性細菌が繁殖しやすくなり、それに伴いVSCが増加し、口臭が発生します。この生理的口臭は歯周病などのない健康な人でも生じますが、歯みがきや食事により減少します(図2)。

最後に

口の「におい」はいろいろな原因で生じます。あまり意識しすぎると、「口臭恐怖症」といって、実際には口臭がないにもかかわらず「口臭がある」と思いこみ、他人とのコミュニケーションが困難となってしまうことがあります。

ある大学病院の調査では、口臭の検査・診断を希望されて来院された患者さんの1/3が生理的口臭、1/3が歯周病などの口腔内の病気を

図1 舌ブラシによる舌苔の清掃

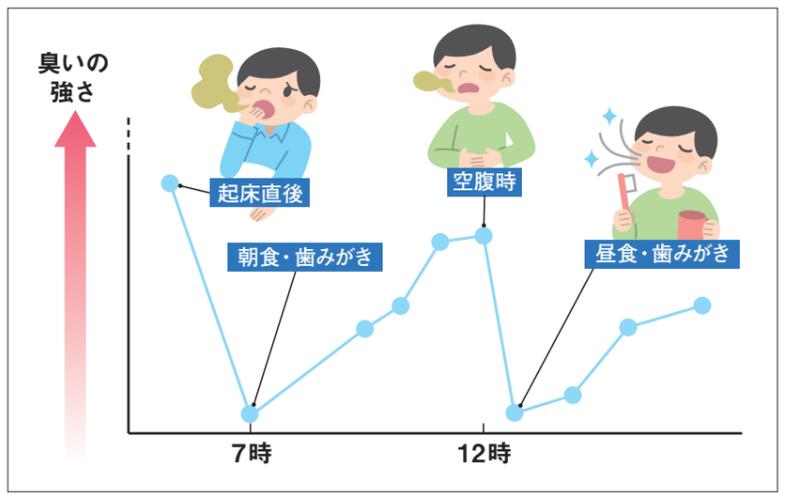


舌に付着する舌苔は舌ブラシで清掃しましょう。鏡で舌苔が付着している場所を確認し、舌

●舌苔

ましょう。この治療によって、口臭の原因となる嫌気性菌(歯周病細菌)を減らすことができます。また、自分で毎日、行う歯磨きも非常に大切です。歯科医院で歯石や歯垢をとってもらっても、歯磨きが不十分だと、あつという間に歯周病細菌が増えてきます。

図2 生理的口臭の変化(イメージ)



今回は「咬合性外傷」です。