

令和6年7月9日(火)



口臭が気になったことのある方は多いと思います。生活習慣や全身疾患が関係していることもあります。多くの場合は口の中に原因があります。

口の中には多くの細菌が存在し、これらが食べかすや古くなって剥がれた粘膜などのタンパク質を分解し、口臭の元となるガスを発生させます。また、「唾液の量」や舌の表面に付着した細菌の固まり「舌苔」は大きな要因です。

食事の際にかんだり、舌を動かしたりすることによって出た唾液の自浄作用で口臭が減りますが、就寝中は唾液の量が減ることにより口腔内の細菌が

口臭



より細かな歯磨きをするための歯間ブラシやフロス、舌ブラシなどのケア用品は口臭予防にもつながる

増えます。そのため一般的に口臭は起床時が最も強くなります。

予防法として、歯ブラシで丁寧に歯磨きを行い、さらにフロスや歯間ブラシを使って食べかすや歯垢を取り除く

ことが大切です。また、舌の表面を清潔に保つために舌苔の除去も推奨されています。しかし、完全に取ろうとして力が入り、舌を傷つけてしまう可能性があります。専用の舌ブラシなどを利用して、できるだけ軽い力で行いましょう。薬用成分を含有する洗口液も効果が期待できます。

口臭予防は多くの場合、口腔内を清潔な環境に保ち、口臭を発生させる細菌を減らすことが重要です。

入れ歯の方は、専用の洗浄剤の使用や毎日の清掃を丁寧にすることをお勧めします。

これらの実践で、口臭の問題は大幅に減少させることができます。また、定期的な歯科健診を受けることで、口臭の原因を早期に発見し、適切な治療につなげられます。日常的なケアと定期健診を続けることが、予防に非常に重要です。

(鹿児島県歯科医師会情報・対外PR委員 尾立健太郎)

口の中を清潔に保って