

## 口臭～気にしすぎもよくありませんが、エチケットとして少し気にしてください～

口臭は、単に嗅覚でとらえられる生理的に発生するガスに過ぎません。臭気ガスそのものは病気ではなく、口臭と同じくその時のコンディションにより強く発生するものです。日本口臭学会では、口臭は「本人あるいは第三者が不快と感じる呼気の総称」と定義しています。そして、口臭症は「生理的・器質的・精神的な原因により口臭に対して不安を感じる症状」としています。従来のとらえ方と大きく異なるのは、他人が臭いと感じるだけでなく自分が感じるのも含めていることです。

日常生活の中でも時間帯や状態によって口臭が強くなることは誰でもあり、怖がることはありませんし、理解しコントロールする事は可能です。生理的口臭は、誰にでも起こることがあり起床時口臭、空腹時口臭、疲労性口臭、飲食・喫煙による口臭、嗜好物・薬物による口臭があります。

また、耳鼻科・内科の原因でも口臭が強くなることもあり、口臭に気を配ることは体調管理にとっても重要な事だと思えます。

当然歯科疾患に起因する口臭もあり、むし歯や歯周病、清掃不良な義歯、悪性腫瘍も原因になりますので、気になったら歯科医院に相談しましょう。口臭が強くなる原因は多々ありますが、これには口腔内の細菌が関与している事が多いので、お口の中のお手入れ(口腔ケア)をしっかりし、口腔管理(オーラルマネージメント)はかかりつけの歯科医院と共同で頑張りましょう。歯科医院で定期的に行う機械的歯面清掃は、口腔内細菌数のコントロールに効果的です。

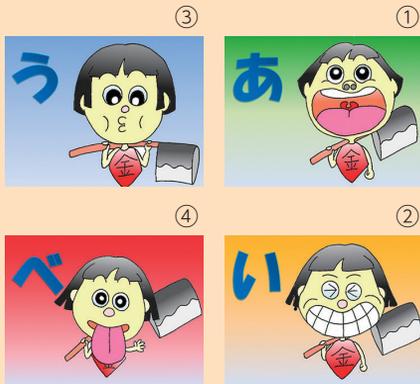
また、比較的多い口腔内の原因として、安静時唾液分泌量の低下と口呼吸が

あります。

安静時唾液とは、何も刺激がないときに自然に出る唾液の事で、自律神経に支配され主に副交感神経優位の時に多く分泌されます。また、呼吸は鼻でするのが正常ですが、口呼吸ではお口が渴き口臭の原因となります。その他にも免疫力が落ち種々の病気にかかり易くなるとも言われています。

安静時唾液分泌量の改善には自律神経が関与していますので、生活習慣と食生活の改善で対処しましょう。朝食をしっかり取る事も、その方法の一つです。

口呼吸の改善には、耳鼻科的疾患や、歯並びの異常などで口唇の閉鎖が不十分となる場合はその治療が必要となります。また、最近では、口呼吸の改善に「あいうべ体操」という筋機能療法を応用した方法が取り入れられており、歯科・耳鼻科・皮膚科の連携研究会(日本病巣疾患研究会や鹿児島県歯科医師会等)で勧められています。この運動は、口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜と、できるだけ大きく動かすもので、「口最低30秒ト行ってください。アゴが痛む方は「い〜う〜」だけでも大丈夫です。



●次回掲載予定 11月18日(水)

茨城新聞 2015/08/18版

