

「いい息」
していますか？

お口の健康

口臭を考える その1

✦ 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。

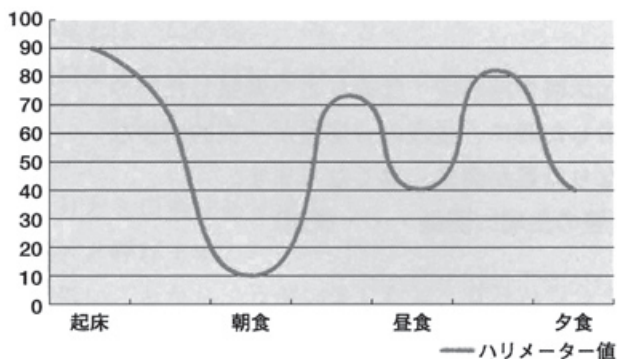
おそらく皆さんも、一度や二度はご自分の口臭について気にしたことがあるのではないのでしょうか？
口臭で悩んでいる人は意外に多いのです。



(日本歯科大学歯学部衛生学教室 丹羽源男教授より)

✦ 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、又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。



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・^{ぜったい}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もちます。

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

★口臭のレベルはどうやって測定するの？

①UBC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。



記事提供

(一社) 奈良県歯科医師会 出典「Amenity of Life 口臭を考える」