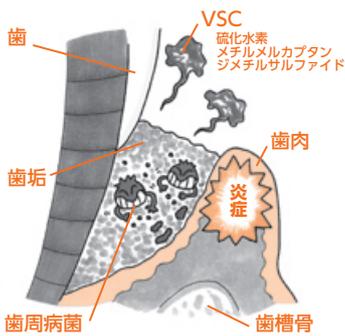


✦ 口の中にある口臭の原因

口の中にある口臭の源は、口腔内に常在している細菌によって作り出されます。唾液やプラーク中には、おそらく何兆個という細菌がいて、食べ物のかすなどを栄養源に増殖を繰り返しています。むし歯も歯周病も、口の中の細菌によって起こりますから、こうした病気がある人は、より多くの細菌が住み着いていることとなります。また、口の中をよく掃除しない人にも、たくさんの細菌がいます。



口臭の原因物質は(少し専門的になりますが)、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る硫化水素やメチルメルカプタン及びジメチルサルファイドといった化学物質です。いかにも臭そうな名前ですね。総称して揮発性硫化物(VSC)と呼ばれています。

✦ Check!

- 自分で口臭があると思う、又は家族等に口臭を指摘された事がある
- 食後すぐに歯を磨かない
- タバコをよく吸う、又は酒を飲むことが多い
- 治療していないむし歯がある
- 食べ物がよく歯にはさまる
- 歯石や歯垢が多く付いている
- 舌が白っぽい、又は溝がある
- 口の中がネバネバしたり、歯ぐきから血や膿が出る
- 汚れた入れ歯を入れている
- 口がよく渴く
- 口で息をしていることが多い
- 精神的な緊張が多い、又はストレスがよくたまる
- 糖尿病、胃腸疾患、呼吸器疾患等がある
- 蓄膿症と言われたことがある



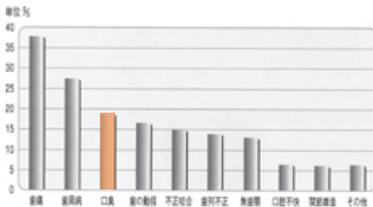
こんな症状はありませんか？

このようなことが当てはまったら要注意！

✦ 口臭治療の現場

口臭は一大関心事！

歯科医院に来られる患者さんの主訴は千差万別ですが、



口臭は上位ランキングに入ります。ただし、口臭はかなりデリケートな問題ですので、口に出せない患者さんも潜在的にはたくさんおられます。

細菌を減らそう！

口臭の主な原因が、細菌の作り出すVSCというガスだとすれば、その細菌を抑制することは、口臭治療の大切なポイントです。



細菌は口腔内のいたるところに住み着いていますが、主なターゲットは舌背です。特に舌の後方2/3の部分は要注意で、そこにたまった舌苔を舌ペラや舌ブラシで除去すると口臭が減少します。

舌清掃の頻度は一日一回が原則です。特に朝起きた時、朝食前が効果的です。強く磨きすぎたり、一日に何度も清掃していると、舌が傷ついてしまいます。出血があればすぐに中止しましょう。歯磨剤を使う必要はありません。数回清掃したら、冷水で洗い、舌苔が付いてこなくなったら終わりです。

うがい薬で口臭治療

口臭をうがい薬で治そうとする場合うがい薬はどんなメカニズムで効いているのでしょうか？欧米ではクロルヘキシジンやリスレリンに代表されるエッセンシャルオイルを使うことが多いようですが、これは細菌を抑制することが主なメカニズムです。

酸化亜鉛を配合しているものもあります。これは亜鉛がVSCと結合すると不揮発性になる、つまりガスにならないために臭わない訳です。また亜鉛は酸と結合してVSCの発生を阻害したり、細菌のタンパク分解酵素を阻害して臭いを抑えることも知られています。

臭い物質の材料を減らそう！

臭い物質の材料で重要なものは、剥離上皮細胞や白血球、唾液、歯肉溝滲出液中のタンパク質と言われています。この中で白血球を減らすことは可能です。白血球は歯肉溝滲出液と一緒に歯肉溝の中に出てくるもので、これは歯肉の炎症が強くなるにつれて増えていくことが分かっています。つまり歯肉の炎症をコントロールすることが白血球の数を減らすことにつながるわけです。これはとりもなおさず「歯周治療」ということとなります。

歯周病患者における口臭治療

歯周病になっている人の口臭は全てポケットから臭ってきているかという、そうではありません。歯周病に罹っていない人に比べて舌苔も非常に多くなっています。歯周治療に加えて舌清掃を行い、必要に応じてうがい薬を使用するのが標準的な治療法であるといえます。



むし歯の治療、入れ歯の手入れも忘れずに！

不適合な修復物はお口の中の不潔な部分を作りやすいので、なるべく気が付いた所から治したほうが良いでしょう。義歯の清掃は、市販の洗浄剤を使う方法と義歯専用のブラシで汚れをこすって落とす方法がありますが、両方の方法を併用するのがベストです。(Dr.Hiroの超明解ペリオドントロジーより)