

口臭の原因には何がある？ セルフケアで改善できる口臭・ できない口臭

口臭のほとんどはセルフケアで改善できます。

口臭のメカニズムを知ることで、快適なお口を目指しましょう。

口臭は、口の中に原因があるものと、それ以外の体に原因があるものの2種類があります。舌苔やプラーク(歯垢)など、口の中に原因があるものは「口腔内口臭」。食べ物のにおいや肝臓・腎臓の病気、副鼻腔炎など、体に原因があるものが「口腔外口臭」と呼びます。また、本人だけが口臭があると思っている「心因性の口臭」もあります。唾液の分泌が低下していないのに口腔乾燥感が出る方は、心因性の口臭の場合が多いため、不安な方は専門機関で口臭測定を受け、数値で確認しましょう。



口臭の主な原因

口腔内口臭	口腔外口臭	
	血液由来口臭 ^{※1}	非血液由来口臭 ^{※2}
歯垢、舌苔、歯周病、 壊死性潰瘍性 歯肉口内炎	食物、薬、肝疾患、 腎不全、糖尿病	副鼻腔炎、膿栓、 扁桃炎、咽喉炎、 気管支炎

※1 血液由来口臭: におい物質が血液を介して全身に送られ、肺を通して呼吸気として放出する口臭

※2 非血液由来口臭: 血液を介さずに副鼻腔、咽喉頭、気管支などの気道から発生する口臭

病的なものが原因の口臭は、専門家による診断・治療を受ける必要があります。しかし口臭の原因のほとんどは舌苔やプラーク(歯垢)などの、セルフケアで改善できる口臭であり、病気が口臭につながる確率はごくわずかです。特に口臭につながる病気が思い当たらない場合、まずはセルフケアで口臭の改善を試みましょう。

もう口臭に悩まない 「お口のエチケット」



自分ではなかなか気づきにくい、お口において。

朝起きた時やマスクをつけた時など、
ふとした瞬間に気になってしまうことも。

そこで今回は、口臭が発生する原因や、
自宅のできる正しいオーラルケア方法をご紹介します。

今回の
先生



大和駅前歯科 口臭専門外来
新横浜歯科衛生士・歯科技工士専門学校 学校長
中川 洋一先生

口臭治療のスペシャリスト。専門は口腔外科で、口腔粘膜疾患やドライマウスなど口腔内の病気に精通している。個々の症例に対する的確な原因究明と柔軟な他科との連携治療は患者にとって強力な味方。日本口腔外科学会認定 口腔外科専門医・指導医。日本口臭学会認定 専門医・指導医。著書「チェアサイド・介護で役立つ 口腔粘膜疾患アトラス」(クインテッセンス出版)を執筆。

抛外と知らない口臭のあれこれ

口臭の原因を探ろう！
仕組みを知って

口臭の6割は「舌」が原因！

口臭の6割が、舌に食べかすや古い細胞が溜まって付着する白い苔状のもの「舌苔」から発生します。次に多い原因が、歯の表面に付着する細菌のかたまり「プラーク(歯垢)」です。どちらも同じ体積で比べた場合、その中にいる細菌数はほとんど同じですが、より面積が広い舌の方が、口臭の原因になりやすいのです。

におい物質は どうやって発生する？

皮膚を覆う上皮細胞は、新陳代謝によって1か月に1度くらいのペースで剥がれ落ち、新しい細胞に生まれ変わります。同じように口の中にも上皮細胞があり、生きている細胞と死んでいく細胞があります。そして、歯垢や舌苔、唾液に含まれる常在菌が、口の中で発生した死んだ細胞のタンパク質を食べて消化する時、においの原因となる物質が発生し、口臭になります。

うがいをしても、唾液の分泌を増やしても、口臭はくならない！

ストレスや疲労、加齢などで唾液の分泌量が低下することもあり、「ドライマウスで口臭が出やすいので、口腔乾燥症の治療がしたい」という患者さまもいらっしゃいます。確かに、口の中が乾燥したり、唾液の分泌が減ったりすると口臭が上昇しやすいという傾向があります。しかし、ドライマウスや唾液の分泌量の低下はあくまで口臭を悪化させる要因の一つであり、根本的な原因ではありません。ですので、どれだけ水でうがいをしても、唾液の分泌を増やしても、口臭を減らすことはできません。まずは舌苔やプラークなどをしっかり取り除き、におい物質が口内に定着化しないようにすることが重要です。

Q

マウスウォッシュは口臭対策に効果があるの？



A. マウスウォッシュなどの市販のオーラルケアグッズは、“口の中の常在菌を減らすこと”に特化したものがほとんどです。こうした商品は常在菌の数を1〜2割ほど減らすことはできて、完全に死滅させることができません。そのため、マウスウォッシュのみでは口臭を低減できても、完全になくすことはできません。

Q

口臭対策に効果的なオーラルケアグッズは？

A. すでに生み出されたにおい物質を断つことができる「ハイザックRスプレー」がおすすめです。お口の中のおい物質をガス化させずに口内に沈ませ、唾液によって洗い流すことができます。外出先や打ち合わせ前にも、2〜3回スプレーしてブラッシングするだけで、少なくとも1時間は口臭を消すことができますよ。



Q

ブラッシングの直後に、口臭が増す原因は？



A. 口を閉じ気味にして歯を磨くと、歯ブラシの柄の部分が舌の表面を擦り、舌苔に定着していたにおい物質を空気に巻き上げてしまう場合があります。ブラッシング直後の口臭が気になる場合は、まず舌苔のケアを徹底しましょう。

まとめ

口臭ケアには歯のお手入れだけでなく、舌磨きも重要です。ぜひ正しいオーラルケアを身につけて、健康で快適な毎日を過ごしましょう！



におい物質を定着化させない！

正しいセルフケア方法

Q&A



口の中におい物質をきちんと取り除き、定着化させないために、具体的にどのようなセルフケアを行う必要があるのでしょうか。

Q

オーラルケアの最適な頻度は？

A. 汚れが定着化すると再びつきやすくなるので、回数を増やすことはもちろん、汚れを定着させないように隅々まで丁寧にケアすることが大切。最低でも1日1回、舌磨きも含めて入念な手入れをし、におい物質をしっかりと取り除きましょう。

Q

歯磨きのコツは？

A. 歯ブラシを横に細かく動かすことです。しかし、歯ブラシだけでは歯の表面(50〜60%)しか磨けないため、歯間のお掃除にはデンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。具体的にどのようなグッズを使うべきかは個人によって異なりますので、歯科で相談してみてください。

Q

舌磨きの方法は？

A. 舌ブラシを使う方がよくいらっしゃいますが、私のおすすめは「舌ブラシとガーゼの併用」です。舌の表面には小さな突起があり、その周囲に口臭の原因になる汚れがついています。舌ブラシで奥から手前の一方向にかき出すだけでは取り残しができやすいため、手前から奥・左右にも動かすにはガーゼが便利です。また、舌ブラシを使う際は歯磨き粉を使わず、水で濡らすか、専用のジェルを使いましょう。

ガーゼを使った舌苔の取り除き方

舌ブラシをした後は、ガーゼを使って舌苔の取り残しがないか確認しましょう。まずは市販のガーゼを小さく切って水に濡らし、軽く絞って人差し指に巻きつけます。そして舌の上を前後・左右に動かして優しく拭き取ります。ガーゼに色がつかなくなる程度が目安です。最後に、うがいをして残った舌苔を洗い流したら完了。頻度は1日1回、朝食後の歯を磨いた後に行いましょう。

