口臭は大きく分けて二つ

口がにおうのは？

においはデリケートな問題です。口のにおいを指摘されて、心の傷になることもあります。実際は、だれの息にもにおいはあります。なぜ口がにおうのか。理由を知って、適切にケアしましょう。　【ささきあり】

きょうの？のなぜ

口のにおいは大きく分けると、生理的口臭と、病的口臭の二つになります。

生理的な口臭は朝起きた時、おなかがすいている時、緊張している時、つかれている時などに出るにおい。月経がある時や思春期などホルモンの変調によって出るにおい。ニンニクやネギなど強いにおいのあるものを食べた後や、薬を飲んだ時に出るにおいなど、健康な人にあるもので、異常ではありません。

ニンニクなどは、まず口の中でにおった後、ニンニク臭の成分が腸から体に吸収されて血液の成分となって全身を巡り、肺などからにおいが放出されます。

病的な口臭は歯周病や虫歯など、歯科で診る病気が原因になるにおい。副鼻腔炎やへんとう腺の炎症など、耳鼻咽喉科で診る病気が原因になるにおい。ほかに糖尿病など内科で診る病気が原因の場合もありますが、子どもは歯科系の原因が多いので、口臭が気になったら、まずは歯科にかかるといいでしょう」と、慶友銀座クリニックの大島俊彦院長は話します。

だ液の働きが大事

口の中、舌やはおの粘膜、歯の表面などには、たくさんの細菌がすんでいます。これらの細菌は、外から入ってくる有害な菌やウイルスが口の中につかないよう、体を守る働きをしています。一方で嫌気性菌という口の中にいる酸素をきらう細菌は、はがれた粘膜の上皮や血球の成分、死んでしまった細菌などのたんぱく質成分を分解して、においのもとになる揮発性硫黄化合物を発生させます。

こうした口内の細菌や、外からの菌も洗い流しながら常に菌を殺菌してくれるのが、だ液です。だ液が正常に働いていれば、口臭は抑えられ、虫歯や歯周病にもなりにくくなります。

飲み物は水がおすすめ

だ液は耳下腺、顎下腺、舌下腺という大だ液腺と、口の中に散らばっている小だ液腺から分泌されます。だ液の分泌は、自律神経系によって調節されています。リラックスしているときのだ液はサラサラ成分が多くなりますが、ストレスを感じると、だ液が減り、ネバネバ成分も多くなります。睡眠時は口をかいて体の水分が少なくなるため、だ液も少なくなります。「朝起きたらまず水を飲み、よくかんで食べる。よくかむとだ液が出ますし、食べかすが口内に残りにくいです」

日中も口臭が気になるなら、飲み物は水がいいです。「お茶は利尿作用のあるカフェインを含むため、体の水分は尿として出されてしまい、だ液が少なくなります。また、ジュースや炭酸飲料水、牛乳は舌に残り、においの原因になりやすいです」

ミニ知識

口臭の検査とは？

口臭外来のある総合病院や歯科、耳鼻咽喉科の診療所では、口臭の検査を受けることができます。最初に問診で生活習慣や、これまでにかかった病気、飲んでいる薬などを聞いて判断材料にします。口臭測定器は、においのもとになる揮発性硫黄化合物の濃度を調り、正常な範囲かそうでないかを調べます。また、だ液量の検査をして、口腔内の乾燥状態を調べます。

生活で気をつけること

口臭外来では、口臭予防のため、だ液が出やすくなるアドバイスもします。食事では、①朝食は必ずとること。かんで飲み込みやすく、だ液が出やすいのは和食です。②意識して一口ごと20回かんで飲み込む。③かんでいるとちゅう、水分で食べ物を流し込まない。食後に水かお茶を飲むと、口の中のかすもとれます（お口直し）。④お茶やコーヒーを飲むのは控え、水やさゆにする。歯みがきでは、①歯磨き粉はつけすぎないように、適量が少なめにする。②歯の表面より、歯と歯の間に残っているかすをとるように磨き、よくうがいをする。「舌苔がにおいのもと」といわれますが、舌が磨つくほど磨くのは逆効果です。

姿勢や表情は、①目線が下がると、だ液が流れにくくなるので、姿勢を正して、前を見るようにする。②にっこり笑ってから口もとの力をゆるめるエクササイズでも、だ液が出やすくなります。

心のケアが必要なことも

口臭が実際にある、なしに関係なく、本人が口臭を気にして悩んでいることがあります。その場合、口臭学会の治療指針では「口臭症」と分類します。診察の結果、精神的な面が強い場合は、精神科への紹介なども含めて診療にあたります。

◇お話を聞いた人　慶友銀座クリニック、大島俊彦院長

◇参考にしたもの　「長生きする人は睡眠が多い」（本田俊一、フォレスト出版）▽「口臭への対応と口臭症治療の指針2014」（日本口臭学会編）など

マンガで理科　きょうのなぜ？　全6巻が偕成社から好評発売中です

今後取り上げるテーマ

- ●自動ドアの秘密
- ●薬物はどうしてこわい
- ●パンダの赤ちゃんどう育つ

＊月の最終週はお休みします

このページの感想、意見をお聞かせください。小学校で授業にお使いになるためにPDFファイルもあります。新聞は在庫があれば提供します。なるべく前もってご連絡ください。
〒100-8051　毎日小学生新聞編集部「きょうのなぜ？」係（電話03・3212・3274、ファクス03・3212・2591）へ。毎小編集のお申し込みはフリーダイヤル0120・468・012へ。