



壮年期のお口の健康

歯科医師／加藤 元（日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科）



気になる口臭

プレゼンテーションや大切な打ち合わせのシーンで、自分の息が心配になり、積極的に意見を言ったり、コミュニケーションがとりづらいといった相談を受けることがあります。実際に、日本アイ・ビー・エム社員のアンケート調査では、4人に1人が自分の息に自信がないと答えています。

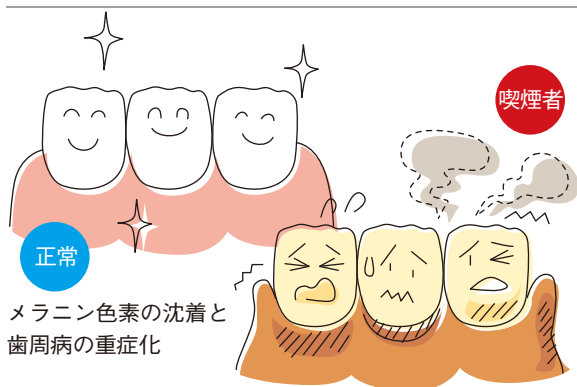
口臭の原因はいったい何でしょうか。

口臭の原因と対策

ニオイには好き嫌いがあり、良いニオイは「匂い」、悪いニオイは「臭い」と漢字で表記することもあります。口臭は悪いニオイです。好きになる人はめったにいません。口臭の正体は、揮発性イオウ化合物である硫化水素、メチルメルカプタン、ジメチルスルファイドというものです。これらの化合物は高濃度の場合には、体に非常に有害で死に至らせることもあります。つまり口の臭さは人間にとって危ない臭さであり、それを避けようという気持ちが働くのは当然です。

これらのイオウ化合物を作る犯人は、歯周病の原因になる細菌です。この歯周病菌は嫌気性（けんきせい）細菌といって酸素を嫌う性質があり、歯周病が進行してきた歯周ポケット（歯と歯ぐきの境目の溝が深くなったもの）の中や舌のひだの中など、酸素濃度が低い場所に好んで生息します。舌のひだの中に生息したものは、剥離した粘膜や食べかすとともに舌苔（ぜったい）をつくり、ニオイの元となります。

したがって、歯ブラシによるブラッシングや、歯間ブラシやフロスを使って歯と歯の間を清掃することによって、細菌の数を減らす



のがもつとも効果的な口臭対策です。またこれに加えて、舌にたまった舌苔を取り除く「舌クリーニング」も口臭対策には有効です。

このように口臭の原因のほとんどは口の中にあります。胃が悪いから口臭がすると思われる方も多いのですが、胃から口に通じる食道は、普段はべしゅんこにつぶれており、ゲップが出たり、よほど重症な消化器系の病気がない限り、口に消化器系の病気が上がってくることはありません。進行した糖尿病や肝臓の病気等で独特なニオイがでることもありますが、これはごくまれです。したがって、口の中に原因がある口臭は、ご自身の努力で大半は解決できるものなのです。

口臭に追い討ちをかけるタバコ

この口臭をさらに悪化させるのが、タバコです。タバコを吸う人は、吸わない人の約3倍以上歯周病にかかりやすく、また2倍も多く歯を失うとされており、これは、喫煙によって口の中の酸素が奪われてしまい、空気を嫌う歯周病菌にとっては格好の生息環境になるのが一因とみられています。

また、歯の表面や粘膜の表面に付着したり、舌苔にもまじったタバコのヤニが、タバコ臭のみならず、前述のイオウ化合物とあわさって、強烈な口臭となります。臭いだけではなく、長期間喫煙を続けることで、歯肉や頬の内側の粘膜や唇もメラニンが沈着して黒ずんできてしまいます。

対策は、ずばり、禁煙です。タバコを吸わなければタバコ臭もしませんし、歯周病も改善が望めます。喫煙はまさに百害あって一利なしです。

息は、目に見えない審美ともいわれます。

口を清潔に保ち、きれいな息で、さわやかにコミュニケーションをとりましょう。