

「舌苔」「歯周病」が原因



【問】 毎日歯磨きを丁寧にしているのですが、口から変な臭いがすると言われました。口の臭いを取るにはどうしたらいいでしょうか？
(長崎市、57歳女性)

行います。1日の中で口臭が最も強い朝に行うと効果的ですが、自己流の舌清掃は舌を傷付けることがあるため、歯科で正しい清掃法の指導を受けることをお勧めします。

【答】 口の臭い(口臭)は自分では気づきにくいものです。この機会に口臭の治療をされてはいかがでしょう。原因の大半は「舌苔」と「歯周病」です。どちらも治療、予防ができます。

歯肉からの出血や腫れ、歯がグラグラしているなどの症状があれば、歯周病の可能性があります。原因となる歯石などの沈着物を除去するには、歯科で検査と必要な治療や指導を受けてください。

舌苔は、口の中の粘膜が皮膚のあかのように剝がれ落ちたものや、食べ物の残りかす、細菌からなり、舌の表面に白いペースト状に沈着しています。舌苔の中の細菌によって産生された物質が、口臭の原因となります。唾液が減少したり、きちんと食物をかまなかったりすると舌苔が形成されますので、お口の中を唾液でうるおすこと、食物をきちんとかむことが予防になります。

このほか、臭いの強い食べ物を食べたときや飲酒、喫煙、起床、空腹時、ストレスが強いときに口臭が出る場合があります。女性の場合、ホルモンバランスの不調で口臭を感じることもあります。呼吸器系、消化器系の病気や薬などが関連していることもあります。

普段から口の中を清潔に保つことが大切です。定期的な歯科受診が口臭の予防につながりますので、まずはかかりつけの歯科医院でご相談ください。

口臭

舌苔を取り除くには、舌ブラシなどを用いて舌の清掃を

質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒80021-8600、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「80020ながさき」で検索できますので参考にしてください。

回答者

柴田 光枝
長崎市若草町
わかさぎ歯科院長

