



【問】最近、子どもに

口臭がきついと言われます。どうしたら口臭を抑えることができるでしょうか。(諫早市、40歳女性)

【答】口臭は「生理的口臭」と「病的口臭」に大別されます。

生理的口臭とは起床時、空腹時の口臭や飲食物(ニンニク、ニラ、アルコールなど)、たばこが原因の口臭をいいます。特に睡眠中

は唾液の分泌量が減少するため、細菌が増殖して口臭がしやすくなります。口中が乾燥すると、口臭は強くなる傾向にあります。病的口臭とは、全身の病

気との関わりで起こる口臭です。①蓄膿(ちくのう)症などの鼻疾患、へんとう炎やアデノイドなどの喉疾患②口腔(こうくう)がん、歯周病、むし歯などの口腔

すこともあります。むし歯の治療を受け、自宅での口腔ケアを朝昼晩しっかり行いましょう。口臭が強いときは歯周病が進行している場合が少な

歯ブラシやデンタルフロスで歯垢を除去する必要があります。こびりついた歯石は自分では取れませんので、歯科医院で専用器具を使って除去し、歯や歯根の表面を滑らかにすることが必要です。

口臭を抑えるには

歯石除去し日常ケアを

内疾患③消化器疾患④呼吸器疾患⑤糖尿病。その中でも歯周病とむし歯が原因となっているものが約9割を占めます。

くありません。歯周ポケットに歯垢(しこう)、プラークがたまると、その中の細菌の増殖でガスが発生します。さらに悪化すると出血やうみがたまり、悪臭を放ちます。これを防ぐには

舌の表面に付着する舌苔(せつたい)が原因で口臭を発生することもあります。除去方法や除去器具について歯科医院でアドバイスを受けることができます。口臭が気になる方、歯石が付きやすい方は数カ月に一度はかかりつけ歯科医院で検診、歯石除去を受けることをお勧めします。



回答者 林下 富貴 (はらした とみたか) 諫早市立石町 富貴 歯科医院院長

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、〒852-8601、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「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。