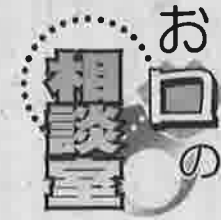


# 口内の乾燥が原因に



（長崎市、30歳女性）

【問い】幼稚園児の息子の口臭が気になります。特に朝が気になるのですが、なにか対処法はあるでしょうか。

【答え】口臭の原因の80%は、口腔内に存在する細菌が産生するガスが原因とされています。細菌が産生するガスに関与しているのが、口腔内の清掃状態と湿潤状態です。口腔内が不潔だとガスの量が増えてしまいます。常に口の中を清潔に保つことが口臭予防の第一になります。

唾液には殺菌作用と洗浄作用があります。唾液の量が少なかったり、口が開いていたり、口で呼吸をしたりすると乾燥してしまいます。すると唾液による殺菌作用、洗浄作用が働かず、口臭の原因となるガスが発生しやすくなります。唾液が減少する原因には、加齢や緊張状態、口呼吸などがあります。起床時には小まめな水分摂取を行うことで湿潤状態を保つことができます。

朝方の口臭が特に気になるとのことですが、就寝時は副

交感神経が優位になり唾液の量が減少することで、普通の人でも多少の口臭はします。しかし、就寝時に口が開いていると乾燥状態が加速し、細菌が産生するガスの量が増え、口臭が強くなります。お子さんの口が開いていないか確認してみてください。

慢性鼻炎などによる鼻づまりがある場合は耳鼻科の受診をお勧めします。鼻づまりがない場合は、口を開けていることが癖になっている可能性がありますので、口腔周囲の筋肉を鍛えることや、口唇にテープを貼ることで改善します。

小児に限らず大人にも言えることですが、口臭の原因は他にも①歯周病やむし歯を原因とするもの②舌についた舌苔によるもの③にんにくやたばこを原因とするものなどがあります。歯周病やむし歯を原因とする口臭は、治療することで改善します。お子さんやご自身の口臭が気になる場合はかかりつけの歯科医院で相談してみてください。

## 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。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。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。

## 子どもの口臭

回答者

有田 光太郎

長崎市宝栄町ありた小児  
矯正歯科医師

