

歯周病や舌苔原因も

おくちの 相談室

【問い】 マスクをしていて、自分の口臭が気になるようになり悩んでいます。最近歯医者にメンテナンスに行っていないので、そのせいでしょうか？（長崎市、53歳女性）

【答え】 今ではマスクが生活必需品ですが、マスクをしていたら口臭がひどく気になるという、悩む人が増えてきています。

口臭には生理的口臭、飲食物・嗜好品による口臭、病的口臭という種類があります。そもそも口の中ではさまざまな代謝が行われているため、口臭は誰にでもあり、これを生理的口臭といいます。マスク生活で自分の呼吸を直接かく機会が増えたことで、これを自覚する人が多いようです。起床時や緊張した時、空腹時などにおこることがあり、日内変動が見られ無臭になることはありません。ただし、においの強さは口の中の細菌、汚れ成分、唾液の量などによって異なります。飲食物・嗜好品による口臭は、例えばニンニク、ニラ、

ネギなどを食べた後、口の中に残った食べカスが直接におう場合と、体内で消化吸収されたにおい物質が血液によって運ばれ、やがて肺から呼吸として排出される場合があります。飲酒や喫煙でも吐く息がくさくなります。しかし、これらの口臭は時間の経過とともに減少する一時的なものです。

相談者の年齢や、最近メンテナンスに行っていないことから推察すると、気になってくる口臭は病的口臭の可能性があります。病的口臭は全身の病気が関連している場合もありますが、90%以上は口の中が原因です。歯周病、むし歯、唾液分泌の減少、舌苔、入れ歯の清掃不足などが原因となります。中でも、歯周病や舌苔は口臭の発生に大きな影響を及ぼします。歯科医院の定期受診を再開して口臭の原因を突き止めましょう。

口臭はさまざまな原因で起こります。正しく対応するため、気になったらまずは歯科医院を受診し、相談してください。

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。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。

マスクで気になる口臭

回答者
上田 志保
長崎市丸山町
上田歯科医院長

