

# こあら新聞

第22号  
担当 吉田 真紀

皆さんは友達とお喋りをしている時、相手の口臭が気になった事、あるいは自分でも口臭を感じた事や家族に指摘された事はありませんか？相手の口臭は指摘しづらいですし、自分の口臭は自分では分からないものです。また、口臭が原因でコミュニケーションがうまくとれなくなる事もあるようです。そこで今回は、口臭について正しく理解していただき、予防法や治療法についてもお話したいと思います。

## においのメカニズム

口臭の原因はいろいろ考えられますが、口の中の病気が原因で発生するものが9割以上と言われております。特に歯周病で炎症を起こしている歯肉の間には無数の細菌が存在し、悪臭の原因となるにおいを産生します。また、小さなむし歯では口臭が強くなることはありませんが、むし歯が多い場合や、進行してくると次第に口臭は強くなってきます。これに対して、全身疾患（内

科的、耳鼻科的な病気等）が原因で発生するものは1割にも満たないので、口臭に含まれる不快なおいの成分は20種類ほどありますが、中でも代表的な揮発性流黄化合物（以下VSC）は特有のにおいがあります。これは3種類のガスから出来ており、①硫化水素（卵が腐ったようなにおい）②メチルメルカプタン（生臭い、魚や野菜が腐ったようなにおい）③ジメチルサルファイド（生ごみのようなにおい）です。口臭はこれらのガスが混合したもののなので、非常に不快なおいとなります。

この化合物は口の中にいる嫌気性菌（酸素を嫌う細菌）が、剥がれた粘膜上皮、血球成分、死んだ細菌等のタンパク質を分解して発生させます。VSCは主に舌の後方部2/3（舌苔）や、口内の粘膜上で産生されます。また、粘膜上皮からの透過性を亢進させてしまうため、プロスタグランディンE2や、菌体外毒素など、病的物質が歯肉から容易に浸透するのです。さらに、歯肉繊維芽細胞のDNAや、歯肉コラーゲンの合成を阻害し、莫大なコラーゲンを消失させてしまいます。そのことからVSCも色々な問題へのハイリスクファクターと言えます。

## 1 生理的口臭

このにおいは誰にでもあり、起床後、空腹時、緊張時は特に口臭が強まります。これは、唾液の分泌が減少し、口の中が乾燥するため細菌が増殖して、口臭原因物質であるVSCがたたくさん作られるためです。しかし、歯磨きで細菌やVSCが減少し、食事をしたり会話をしたりすることで唾液が増加すれば、口臭は急激に弱まります。また、飲食物、嗜好品等による口臭として、ニンニク、ネギ、アルコール類、タバコ等による口臭があり、これは一時的なもので時間と共に無くなるものです。したがって、治療の必要がありません。

## 2 病的口臭

鼻や喉の病気（慢性鼻炎、蓄膿症、慢性気管支炎等）や、呼吸器系の病気、消化器系の病気、糖尿病等が原因で起こる場合もありますが、病的口臭の9割以上は口の中に原因があり、口の中の清掃不良、歯周病、むし歯、歯垢、歯石、舌苔（ぜったい）、唾液の減少、義歯（入れ歯）の清掃不良、不正な生え方の親知らずの炎症等が挙げられ、これらは治療の対象となります。



# 口臭の測定法



## 機械的測定法



・電解電量計式センサー（ハリメーター）

ガスセンサーの応用により、VSCの検出を可能とし数分の検査で口臭を数値的に判断することができます。

・高感度ガスセンサー（ブレストロン）

高感度のガスセンサーで、VSCを検出し、口臭の強さを4段階のランクで表示します。

・半導体ガスセンサー（口臭チェッカー、ブレスチェッカー）

一般的な口臭測定器として普及されているので、市販でも売られている測定器です。VSCを測定し、4〜6段階で口臭のレベルを知らせてくれます。

・ガスクロマトグラフィ（ガス分析装置）

患者の呼気を採取し、装置にかけることで、口臭の素となっている物質を測定します。簡単な検査で最も精密な結果を出せる高性能機器ですが、一般的な方法ではありませんが、現在では、小型のガスクロマトグラフィ（オーラルクロマ）もあり、一般的にも普及されているようです。

## 官能的測定法



・患者が息を止めて開口し、医師が直接口の中のおいを嗅ぐ方法と、患者に息を吐かせ医師がそのにおいを嗅ぐ方法とがあります。通常は両方とも行います。

⑧口臭測定理論が他の方法と異なり、VSCの変化していく状態と必ずしも一致するとは限りません。



# 口臭の原因と予防法



## ① 歯垢（プラーク）

歯垢は細菌のかたまりです。毎日丁寧にブラッシングしているつもりでも、磨き残しは多少あり、歯垢が残っているとそれが原因で歯肉の炎症が起こり、口臭の原因を産生してしまいます。そのため、定期的な歯科医院でのプロフェッショナルケアと正しいブラッシング指導を受けることをお勧めします。

## ② 歯石

歯垢が硬く固まったもので、自分では取り除くことは出来ません。放っておくと、歯周病が進行する原因にもなります。そのため歯科医師、歯科衛生士が特殊な器具を使って、丁寧に取り除く必要があります。定期的にチェックしてもらいましょう。

## ③ 舌苔

舌の表面に、白く淡黄色の苔のようなものが付いている場合があります。これが舌苔です。死んだ細胞や新陳代謝で、剥がれた粘膜上皮の細胞、血球成分、食物の力等から出来ています。これが細菌によって分解され、口臭の原因物質となるVSCを発生します。舌苔除去には、専用の舌ブラシや、柔らかい歯ブラシ、またはガーゼ等を使用します。舌苔はうがいでだけでは取り除くことが出来ません。鏡を見ながら、舌の奥の方から前方へ優しく磨きます。力を入れすぎると、舌の表面を傷つけてしまうので気を付けましょう。

#### ④唾液の減少

唾液は口臭予防に関連した洗浄作用、抗菌作用、粘膜保護作用等があります。そのため唾液の分泌が少なくなると口の中が不潔になり、乾燥して口臭が発生しやすくなります。また、服用中の薬の副作用で唾液の分泌が抑制される事もあります。一般的には、よく食べる、よく喋る、よく噛む事によって唾液の分泌は促進されますが、病的な唾液の減少、口腔乾燥症（ドライマウス）についても、こあら新聞第14号を参考になさって下さい。

#### ⑤義歯の清掃不良

義歯のプラスチック部分は、色やにおいを吸着するので、口臭の原因となります。毎食後は必ずして清掃し、就寝時は洗浄剤に浸しておく事をお勧めします。

口臭予防には、口の中を清潔に保つ



## まとめ

口臭予防には、口の中を清潔にする事が一番です。自分で毎日、口の中を綺麗に清掃するセルフケアと、歯科医師、歯科衛生士が定期的に清掃を行うプロフェッショナルケアが大切となります。

#### ●セルフケア

- ・歯ブラシ、デンタルフロス（糸ようじ）、歯間ブラシ等を使って、すみずみまで、丁寧に歯垢を取り除きましょう。
- ・洗口剤の使用（一時的効果）
- ・舌ブラシ等を使って舌苔を除去しましょう。

・義歯の清掃を行いましょう。

・鏡で自分の口の中を見て異常がないかチェックしましょう。

・十分な睡眠とバランスの良い食生活を送りましょう。

・よく食べ、よく噛み、よくお喋りをして、楽しくリラククスした状態で毎日を過ごしましょう。

#### ●プロフェッショナルケア

- ・定期的に歯科健診を受けましょう。
- ・自分の口の中に合った適切な清掃法の指導を受けましょう。
- ・PMT C（専門的歯面清掃）や歯石除去を行ってもらいましょう。
- ・歯周病やむし歯は早めに治療しましょう。



### こあら先生より一言

## スタッフの広場

先日、上京した際にしばらく会っていない同級生と会食をしました。お互い年をとったものの、人間的には変わりがなくホッとしました。

この前のお休みに、クッキーをたくさん作ってみました。焼きたての香ばしい香りが家中に広がるひと時・・・♪ 小さな幸せを感じた瞬間なのでした☆  
仁藤

今年は雪との戦いも少なく、このまま春よ、来ておくれ～！と願う毎朝です。最近ストレッチに専念中で、3月からはジョギング再開したいと思います。よーし、本気出すぞ！  
吉田

今年は雪が思ったより降ってなくて雪下ろしがラクですね♪  
地元の雪灯籠は見逃しちゃったので、代わりに温泉へ入りに帰ろうかと思えます（笑）  
長澤

「温泉大好きい～＼(^o^)」が最近の私です。まだまだかけ出しですが、色んな温泉地へ行くのが今年の目標の一つに加わりました。ぽっかぽかになる気持ちよさ、たまりません♪  
武田