

## 口臭



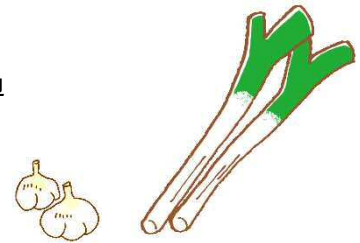
口の臭いはそれぞれですが、様々な原因によって口の臭いが増加することがあります。原因や治療法はそれぞれ異なっていますので、臭いが気になる場合は、歯科医院等に相談してください。

### ◇ 生理的口臭

誰にでもあるにおいて、起床直後、空腹時、緊張時は、特に口臭は強まります。これは、唾液の分泌が減少し、細菌が増殖して口臭の原因物質（揮発性硫黄化合物）が作られるためです。歯みがきや食事等を行うことで唾液量が増加すれば、口臭は弱まります。

### ◇ 飲食物、嗜好品による口臭

ニンニク、ネギ等による口臭は一時的なもので、時間の経過とともに臭いもなくなります。



### ◇ 病的口臭

鼻やのどの病気、消化器系の病気、肝臓疾患などが原因で口臭が起こる場合がありますが、病的口臭の90%以上は口の中にその原因があり、歯周病、むし歯、歯垢（プラーク）、舌苔※、唾液の減少などがあげられます。

口臭の原因となる病気を治療し、口を清潔に保つことで口臭を減らすことができます。

口腔に問題がある場合は、かかりつけ歯科医へ相談しましょう。

※ 舌苔（ぜったい）：舌の表面に付くコケ状の細菌の固まり

### ◇ ストレスによる口臭

ストレスにより唾液の量が少なくなると一時的に口の中が臭くなることがあります。



### ◇ 心理的口臭

他の人は感じていないのに、自分自身に強い臭いがあると思い込む人がいます。