

# 口臭と唾液の関係

他人の口臭には気付くことができても、自分の口臭はなかなか気付かず、気になる人も多いのではないのでしょうか。口臭とは、吐く息による悪臭の総称で、誰もが口内や吐く息の匂いを持っています。

口臭の原因は、口内の細菌がたんぱく質を分解したときに起こるもの、虫歯や歯周病、内臓や精神的なトラブル、食べものによるものなどさまざまです。中には唾液が減少し、口臭が強くなるドライマウスがあります。

唾液には消化機能を助けたり、刺激のあるものを食べた際その刺激を弱める作用がありますが、最も重要な働きは、歯や粘膜の汚物を洗い流し口腔内を清潔に保つことです。他にも胃のトラブルによるゲップなどで口臭が発生することもあります。原因を知ることによって口臭予防だけでなく自分の健康状態がわかることもあるので、しっかり把握して日々のケアに努めましょう。

# 口臭の原因

## ■生理的原因

起床時や緊張、空腹時など唾液の分泌が少なくなったときなど。

## ■病的原因

歯周病や虫歯、胃のトラブル（胃炎や胃潰瘍の症状）など。

## ■外因的要因

ニンニクやニラなど臭いの強い食べものやアルコール、たばこなど。

## ■内因的要因

精神的なストレスや不安感が強いと、本人だけが口臭があると思いついでしまうことが。この状態が続くと自臭症に発展することも…。

# 口臭を防ごう！

- 正しい歯磨きと舌磨きで口の中を清潔に。
- 十分な睡眠とバランスの取れた食生活で規則正しい生活を。
- 気持ちにゆとりを持って毎日を過ごそう。
- 口臭が気になったときは、うがい歯磨きを。
- 何かを飲食することで口臭が軽減する場合があります。水を飲んだりガムを噛むと唾液の分泌量が多くなり口内が綺麗に。
- 定期的に歯科検診を受けよう。

