

おくちの
相談室

【問】 家族から口臭を指摘され歯科医院を受診するよう勧められています。口臭の原因やどのような治療があるか教えてください。（長崎市、48歳男性）

【答】 口臭の種類には大きく分けて、生理的口臭、病的口臭、飲食物・嗜好品による口臭、ストレスによる口臭、心理的口臭の五つがあります。

生理的口臭は誰にでもあり、起床直後や空腹時、緊張時に特に臭いが強まります。これは唾液の分泌が減少し、口の中が乾燥することが原因です。その結果、細菌が増殖して口臭の元となる揮発性硫黄化合物（VSC）が多く作られます。しかし、歯磨きで細菌やVSCが減少し、食事をしたり、水分を積極的に補給したりすることで唾液量が増加すれば口臭は弱まります。そのため治療の必要がありません。心理的口臭は実際に口臭がないのに本人だけが感じているケースです。病的口臭は文字通り

かもめデンタルクリニック院長

（長崎市尾上町）

回答者
おひ
伊織
あさ
浅田



口臭を指摘されたら

原因に応じて適切治療

病気が原因で発生する口臭です。鼻や喉など呼吸器系や消化器系の病気が原因の場合もありますが、その多くは口の中に原因があります。皆さんがよく知っている口の内の病気では歯周病やむし歯などがあります。

歯周病もむし歯も歯垢（プラーク）が原因で進行します。歯垢とは歯の表面に付着する柔らかい堆積物で、ほとんどが細菌の塊です。食べ物の残りかすを栄養とする微生物とその代謝産物からなり、長期間たつと唾液中のミネラルが沈着して硬くなり歯石になります。歯石は表面がザラザラしており歯垢が付きやすく口臭の原因となります。

むし歯が大きくなるとくちくちの中に歯垢がたまり、口臭の原因となることもあります。さらに、むし歯が歯の神経まで達し、神経が壊死すると強烈な臭いが出ることがあります。

治療としては口臭の原因を探るためにむし歯、歯周病、唾液量の検査などを行い、それぞれに適切な治療を施すことで口の中の環境を整えます。治療終了後は歯科医院での定期的なメンテナンスが重要になります。ぜひ、お近くの歯科医院を受診しご相談ください。

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。