

Vol. 86 2016年11月10日発行 薬局事業部

「口臭が気になる方」のお話し



他人の口臭はすぐにわかるのに、自分の口臭はなかなかわかりません。今回はどうして口臭が発生してしまうのか？のお話です。

そもそも口臭とは？

吐く息より発せられる悪臭の総称です。だれでも吐く息にはにおいをもっているのですが、その臭いが悪臭と判断されると「口臭」と呼ばれます。



口臭の原因とは？

主に3つの原因があります。

- ①：唾液が少なくなることによる菌の増殖です。唾液には、口内の洗浄や殺菌の効果があります。
- ②：歯周病や虫歯、胃のトラブルによる口臭です。
- ③：ニンニク、ニラ、アルコールやタバコなど、においの強いものが原因の口臭です。



口臭のセルフチェック方法

ある程度は自分自身で口臭をチェック出来ます。まず、自分の息をコップや袋に吹きかけ、逃げないように閉じ込めます。一度新鮮な空気を吸ってから閉じ込めた空気を吸ってみてください。

もう一つは、糸ようじや歯間ブラシで歯垢を取り除いてみてください。歯垢は口臭の原因となる成分を含んでいるので、嗅いでみるとわかります。



口臭を改善する方法とは？

先ほど口臭には3つの原因があると書きましたが、改善方法としては、その3つを改善することです。

- ①：唾液の分泌を増やすことです。ガムをかんで口を動かすことによって唾液の分泌量が増します。またリラックスすることにより、サラサラした水分量の多い唾液が分泌されます。
- ②：歯垢のケアです。より効果的なケアは起床時と寝前の歯磨きと食後のガムが挙げられます。
- ③：においの強い食べ物を控えること、また口臭を予防できる食べ物を摂取することです。例えば、ポリフェノールを多く含むもの（緑茶、ココア、ゴボウ、山芋、さつまいも、シシトウ）やビタミンDを多く含むもの、アルカリ性食品（梅干し、レモン、緑黄色野菜、海藻類、大豆、牛乳、リンゴなど）などが挙げられます。



たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

