



「でーんでーんむーしむしかーたつむりー♪」この歌を知らない人はいないのでは？と言っても過言ではないほど、古くから親しまれているこの曲ですが、実は100年以上前に作曲されたそうです。日頃からよく耳にする歌ではありますが、こうした歴史を聞くと、何だかすごい名曲のように思えてきませんか。



6/4~6/10は歯とお口の衛生週間です。そこで今月号では、さくらのクリニック歯科口腔外科の藤野医師より、お口の健康に関するお話をさせていただきます。

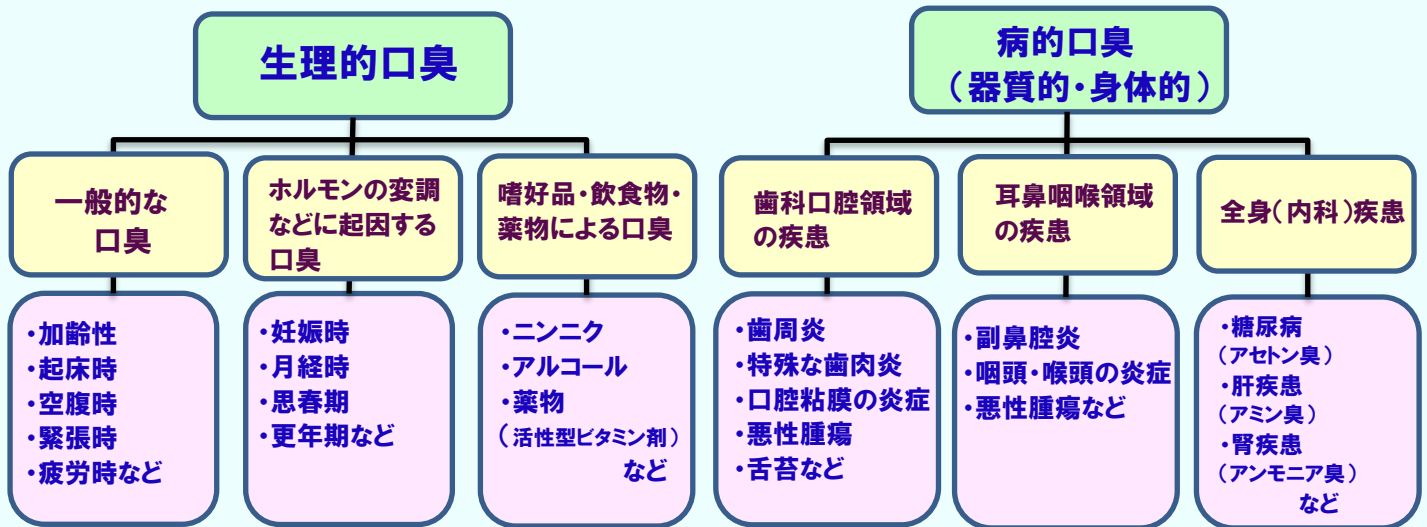


『お口の健康-口臭について-』

お口を快適で健康に保つのに、口臭の問題は大切です。平成26年の<歯科医療に関する意識調査>を見ますと、自分の口臭が気になった経験のある方は8割に上りました。また、配偶者の口臭が気になる女性は84%、男性は59%でした。意外にも多くの方が悩んでいることが分かりました。

今回はこの問題を取り上げて、その原因や対処法をお知らせしたいと思います。口臭の原因別分類を図に示します。

口臭の分類(日本口臭学会試案)



口臭はあるが明らかな疾患が認められない口臭を「生理的口臭」といい、この中には朝起きた時の口臭やニンニクなどを口にした時の口臭、妊娠時の口臭なども含まれます。次に「病的口臭」としては歯周病や糖尿病、肝硬変などの疾患による口臭があります。





ある大学病院で口臭を主訴に来院する患者を調べると、約1/3が「生理的口臭」で、歯周病などの口腔内の疾患がある患者が約1/3、治療を必要とするような口臭のない患者が約1/3、全身の病気が原因の口臭患者は約1%程度でした。ここで注目しなくてはならないのは、口臭があるかないかに関わらず、気になり悩んでいる方がかなりの程度いらっしゃる事です。

一番多い口腔内の口臭は主として舌苔と歯周病です。原因物質としては、脱落した口腔粘膜上皮や歯周病からの血液・膿汁由来のたんぱく質が細菌に分解され、生成された揮発性硫黄化合物（VSC）が分かっています。



この物質は下水などの悪臭の原因にもなります。また、口臭の強さには日内変動があり、朝方強く、食事やうがい、歯ブラシをすると改善します。さらに、口臭の自己評価と実際の口臭の有無は一致しません。自分では、口の臭いは気づきにくいのです。



さて、このような口臭への対処方法をお伝えしましょう。



第一にお口の中を清潔に保つことが大切ですが、特に舌苔をためないようにします。やわらかい歯ブラシなどで舌の奥を易しく、1日1回程度掃除することをお勧めします。朝方の清掃がよいでしょう。また、洗口剤の使用もよいでしょう。中年以降になって何の自覚症状もなく、家族から口臭を指摘された場合は、歯周病の可能性もあるので、歯周病の検査を受けることをお勧めします。詳しくは歯科医院で相談しましょう。全身疾患の原因が疑われる場合は、それぞれの診療科に受診することになります。さらに、口腔内を人一倍きれいにしているにもかかわらず口臭が気になって仕方ない場合や、周囲の人の反応や態度がどうしても気になって悩んでしまうような場合は、口臭をよく診てくれる歯科医院や心療内科・精神科などを受診するのもよいです。



口臭への対応には、まず歯や口腔を清潔にして、お口の健康を維持することが大切なことがお分かりいただけたと思います。



口腔内に関するお悩み等がございましたら、お気軽にご相談ください。

【さくらのクリニック歯科・口腔外科】 ☎0285-37-1161



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島244番地1

TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640

http://www.sakura-ac.com

施設利用に関するお問い合わせ : 0285-37-1110 担当 三村・大阿久

採用に関するお問い合わせ : 0285-37-1221 担当 唐沢

さくら会 携帯サイト

