

# さわやかな息のために

英語では、とても強い口臭を「ドラゴンブレス」と言います。ドラゴンが口から火を噴くように、強烈なニオイの息は周りの人を威圧し、みんなから敬遠されてしまうからです。口臭があると相手に不快感を与えるのではないかと、自分が恥ずかしい思いをするのではないかと不安になります。そのことで行動が消極的になり、良好な人間関係が作れず、社会生活に支障をきたしてしまいます。

2016年（平成28年）に日本歯科医師会が行った「歯科医療に関する意識調査」によると、口臭があると答えた人の割合は27・1%で3番目に多い口の中の悩み事でした。口臭があるかどうか自分では分からないことも悩みを

県立大発!  
耳より  
健康  
情報  
＜34＞

## 埼玉県立大学教授 植野 正之

増大させている要因になっていきます。自分の口臭は自分自身で常に嗅いでいるためにそのニオイに慣れてしまう順応反応が起こっているからです。口臭の原因の9割以上が口の中の問題で、からだの病気が原因の場合は1割未満です。胃が悪いと口臭が強くなると言われることがあります。実際は胃が原因で口臭が発生することはめったにありません。口臭の原因物質は硫化化合物で、細菌が口の中の汚れを分解することで作られます。

口の中の原因で多いのが歯

## 口のケアで口臭予防

周病と舌苔ゼツタイです。歯周病がある限り口臭はなくならないので治療する必要があります。舌苔は細菌とはがれた口の粘膜からできています。舌苔は誰にでもつきませんが、量が増えたり古くなったりするとニオイ物質が作られ口臭の原因となります。毎朝、舌を見て舌苔がついていたら舌ブラシや歯ブラシで取るようにしてください。

現在は歯を磨くことが強調されていますが、浮世絵の中にも描かれているように舌をきれいにする習慣は昔からありました。また、洗口剤を使用することでニオイをごまかすことはできますが、口臭の根本的な解決策にはなりません。ほとんどの口臭は口のケアを適切に行うことでなくなります。口臭が心配であれば歯科医院で相談してみてください。さわやかな息で毎日の生活を楽しまししょう。



除舌苔の浮世絵  
（出典：歌川国貞「当世三十二相」）