

ちょっと気になる口臭 —あなたは大丈夫ですか！—



写真 1

数年前アメリカの歯科界では、“口臭の予防と治療”がシェアの約40パーセントを占めたことがあったそうです。最近では日本でも口腔衛生への関心が高まり、口臭への関心も高まっています。しかし日常では、口臭が好んで話題にされようはずもなく、口臭に関する情報は少ないのが現状でしょう。そこで今回は、口臭について簡単なおはなしを試みたいと思います。

ただし、口臭の原因はいろいろ考えられますから、歯科で問題が解決されなければ、歯科以外の科を受診する必要があります。あらかじめおことわりしておきます。

♡♡ 口臭とは何ですか？

口臭は、ふつう“口から出るいやなおい”のことをいいます。誰にでも少しは体臭があるように、誰にでも少しは口臭があり、これは**生理的口臭**と呼ばれます。またにおいの強い食物、お酒やタバコ、ある種の薬を服用したことが原因となる口臭も生理的口臭に分類されます。生理的口臭は正常範囲ですから心配ありません。最近では、口臭測定器を用いた口臭測定が行われはじめました。写真1は本会が保有する口臭測定器で、写真2は測定の様子です。

♡♡ 口臭は病気ではないのですか？

なんらかの病気があるため、まわりの人が困るほど異常な口臭がするならば、**病的口臭**が疑われます。反対に、ほんとうは異常な口臭がないにもかかわらず、自分勝手に異常な口臭があると信じこんでいる架空の口臭もあり、これは**心因性口臭（自臭症）**と呼ばれます。

♡♡ 病的口臭の原因は何ですか？

1) 歯科では一般に、口腔内の汚れや清掃不良、むし歯や歯周病のほか、口呼吸、口腔の機能や自浄作用の低下などが疑われます。また特殊なものでは、歯科以外の病気による**口腔内の出血**（紫斑病、白血病など）や**悪性腫瘍**なども疑われます。

2) 歯科以外では一般に、**耳鼻咽喉科**の病気（鼻炎、副鼻腔炎、扁桃炎、咽頭炎、悪性腫瘍など）のほか、**消化器科**の病気（食道狭窄、胃炎、悪性腫瘍など）、**呼吸器科**の病気（気管支拡張症、肺膿瘍、肺壞疽、悪性腫瘍など）、**その他**（糖尿病、尿毒症、高熱性の病気など）が疑われます。

♡♡ 心因性口臭（自臭症）についてくわしく教えてください

心因性口臭は、自分の口臭について必要以上に“とらわれと関心”を示すものことで、口臭が医学的、客観的に証明されないのがふつうです。心因性口臭は、**自己臭恐怖**（じこしゅうきょうふ）などと呼ばれ、異常思考によるものがきわめて多いことから、精神科の協力が必要になります。

♡ アドバイスその他

- 最近では、口臭の原因はそのほとんどが歯科的要因によるとの主張もあるようです。自分で行える予防は自分で行いましょう。
- 歯や舌の清掃をおこたらないようにしましょう。自分で清掃できない汚れや歯石は、かかりつけ歯科医に除去してもらいましょう。
- ブリッジや入れ歯のところは、不潔になりやすいですから丹念に清掃しましょう。取り外し式の入れ歯も丹念に清掃しましょう。
- 口呼吸(こうききゅう)する人は、一度耳鼻咽喉科を受診することをおすすめします。
- 口腔の機能低下(咀嚼障害、嚥下障害、自浄作用の低下など)が疑われる場合には、かかりつけ歯科医に相談しましょう。
- 歯科や歯科以外の病気があれば、すみやかに治療を受けましょう。
- 原因が確定出来ない場合や原因がいくつかある場合には、治療に根気が必要なこともあります。
- 毎秋開催される目黒区健康フェスティバルでは、無料で口臭の測定を行っています。関心をお持ちの方は、是非お越しください。

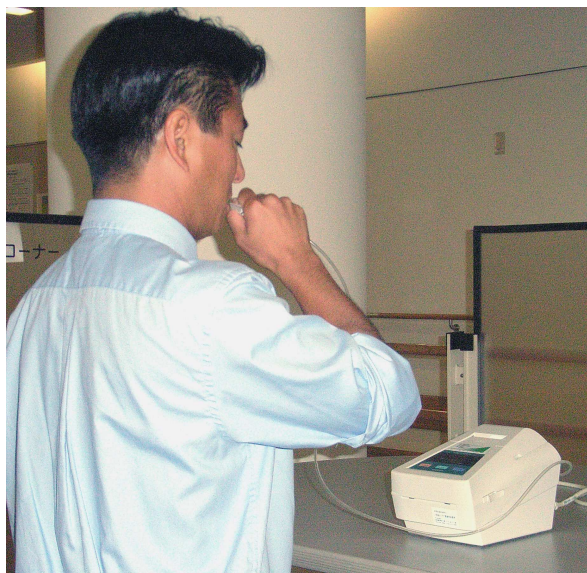


写真 2

□□□□□□□目黒区歯科医師会の行っている地域医療活動 □□□□□□□

♡ 成人歯科健診 ♡ (毎年6月から11月に実施)

目黒区在住の満40才、45才、50才、55才、60才、65才、70才の方を対象とした歯科健診です。目黒区から成人歯科健診の「受診券」が送付されますので、目黒区歯科医師会会員(以降本会会員と記します)の診療室にお持ちください。無料で歯科健診を受診できます。

♡ 妊産婦歯科健診 ♡

目黒区在住の妊産婦の方には、母子手帳と共に「妊産婦歯科健診のご案内」をお渡ししています。健診をご希望の方は目黒保健センター(TEL: 5722-9503)に「受診票」をご請求ください。妊娠5ヶ月から8ヶ月の間と、出産直後から12ヶ月の間に、お近くの目黒区歯科医師会会員の歯科医院に「受診票」をお持ちください。無料で歯科健診を受診できます。

♡ かかりつけ歯科医紹介制度・要介護者訪問口腔調査制度 ♡

目黒区在住で、一般の歯科医院では対応が困難な全身疾患のある方や、要介護者を対象とした制度です。詳細は目黒区役所の健康推進課(TEL: 5722-9584)にお問い合わせください。

♡ 休日歯科診療 ♡

本会会員は、休日も当番制で応急診療にあたっています。当番の歯科医院は、めぐろ区報、目黒区歯科医師会テレホンサービス(TEL: 3719-8204)および目黒区歯科医師会ホームページにて案内しています。

♡ フッ素塗布 ♡ (毎年6月から7月に実施)

目黒区在住で、小学校就学前の児童のいるご家庭には、目黒区から「フッ素塗布のお知らせ」が送付されますので、本会会員の診療室へお持ちください。無料でフッ素塗布が受けられます。

♡ 八雲あいアイ館歯科診療所 ♡

目黒区在住で、一般の歯科医院では対応が困難な障害のある方を対象に診療を行っています。詳細は八雲あいアイ館歯科診療所(TEL: 5701-2495)にお問い合わせください。

♡ 介護予防事業に協力しています ♡

本会は目黒区主催の介護予防事業に協力しています。具体的には目黒区在住で65歳以上の方に簡単な講義や口腔機能向上プログラムの提供などを行っています。

♡ 無料出張講演会 ♡

目黒区内の町内会などでの講演を希望される場合はご連絡下さい。(TEL: 3719-8201)

目黒区歯科医師会会員