



# 冬の乾燥と口臭について

これからの季節は、屋外はもちろん、暖房をつけることが多い室内も乾燥しがちです。空気の乾燥が、鼻や喉を痛めたり、肌あれを引き起こしたりすることはよく知られていますが、口臭を強くしてしまう原因になることをご存じでしょうか？

## 乾燥が口臭の原因

空気が乾燥すると、口の中も乾燥します。すると、細菌の活動を抑える働きのある唾液(だえき)が少なくなり、口臭の元を作る細菌が増加。その結果、臭いが強くなってしまいます。

乾燥によるお口の臭いを抑えるには、口の中を潤すことが最も効果的です。ガムやタブレット菓子を食べることで口臭は抑えられますが、この効果は含まれている香料や消臭成分よりも、唾液の分泌によるところが大きいのです。

## ●寝ている時は、口の中が乾燥しやすく、起床時に口臭が強くなりがちです。

寝ている時は、口の中が乾燥しやすく、起床時に口臭が強くなりがちです。寝る前に歯磨きをすると口内細菌が減るため、翌朝の口臭を抑えることができます。



きます。ある企業が就寝前に歯磨きをした場合としない場合で起床時の口臭量を比較したところ、歯磨きをしない場合の口臭は、した場合の7倍にもなったそうです。どのくらい口臭が強くなるかには個人差がありますが、口臭の臭いが気になるなら、いくら疲れていても、面倒くさがらず、きちんと歯磨きをしてから布団に入るよう心がけましょう。



## ●お口の乾燥を防ぐには...

乾燥を防ぐために、水分をとって口の中を潤すだけでも十分な口臭予防効果が期待できます。ちなみにこの時に飲むのは水がおすすです。口臭の元になるような余計な成分を含まないからです。また空腹時や緊張した時にも唾液の量は減ります。そうした場面でもこまめな水分補給を心がけるとよいでしょう。また、歯磨きも口臭予防には効果的です。細菌の餌になる食べ物のカスを取り除くとともに、唾液の分泌も促してくれます。

## ●舌の汚れが口臭の原因

舌の表面に付く「舌苔(ぜったい)」と呼ばれる白い汚れが臭いの元になることもあります。これもまた唾液の分泌が少ないと舌に付着しやすくなりま

す。舌苔は専用のブラシなどでこすれば取れますが、やりすぎると舌を傷つけてしまうため注意が必要です。除去する際におすすめしたいのが、水を口に含んで上あごの裏に舌をこすり付けて落とす方法。この方法なら、舌にも優しいですし、気になった時にいつでも簡単にできますよ。

## ●歯周病が口臭を強める

さて、乾燥や舌の汚れが口臭の原因になることをお分りいただけたと思いますが、その他にも歯周病などのか

らは、糖尿病を悪化させたり、動脈硬化や心筋梗塞(こうそく)などの心疾患の原因になったりするという報告もある恐ろしい病気です。この病気の治療で最も重要なことは、早期発見、早期対策ですが、初期段階には自覚症状がなく、気付きにくいいため、とても厄介です。

一概に「口臭＝歯周病」とは言えませんが、しっかりと口臭ケアをしているのに、お口の臭いが強くなったなら、歯周病を疑って、歯科医師の診断を受けてみるとよいでしょう。そうすることで、歯周病を早期に発見できるかもしれません。



口臭の元は、主に卵が腐ったような臭いの「硫化水素」や野菜の腐ったような「メチルメルカプタン」、ゴミの臭いを発する「ジメチルサルファイド」などから構成される揮発性硫黄化合物(きはつせいのおうかごうぶつ)です。このガスは歯周病が進行し、細菌が増殖することで発生しやすくなるのです。

歯周病は、放置すると歯が抜け落ちてしまうだけでなく、最近の研究で

口臭の有無や臭いの強さを、自分で判断するのは難しいものですが、最近では手軽に口臭の強さをチェックできる計測機器などもありますので、気になる方はそのようなアイテムを活用してみたいかがでしょうか？きちんとチェックすれば、より適切に口臭予防ができます。周りに好印象を持ってもらうためにも、日頃からお口のエチケットには気を配りたいものですね。

朝日新聞デジタルコラムより (外丸)

## 編集後記

まもなく平成最後の年末を迎えます。ところで昭和最後の年末年始はどうしていただでしょうか。

思い起こせば30年前の年末、私は大きなお腹を抱えていました。1月4日にやっと生まれた娘は昭和生まれです。その3日後に小淵恵三さんの「平成」の一言で昭和が終わりました。

この30年間で家庭電話は携帯電話へ、レコーダはCDに、ビデオはDVDへ、喫煙時代から禁煙時代になりました。そんな平成最後の年末まであと1ヶ月です。来年はどんな年号になるのでしょうか。映画「ターミネーター」「バックトゥーザフューチャー」で描かれた未来は既に過ぎていきます。さあ、これからは私たちが未来を描いていかなければ。皆さんにとって素晴らしい来年がはじまることを祈っております。(佐藤)

