



歯っぴー通信



2022年
6月

KIDA DENTAL CLINIC 喜田歯科医院

口臭の原因と対策

口臭の原因は大きく分けて「生理的な口臭」と「病的な口臭」の2つがあります。

「生理的な口臭」は、起床時・空腹時・緊張時をはじめ、食べ物やアルコール・タバコなどが原因で起こります。



左のグラフは、1日の口臭の変化を示したグラフです。1日の中で一番口臭が強いのは朝起きた時です。寝ている間は、口が動いていないので、唾液量が減ります。その影響で朝、口臭が発生しやすくなります。朝食をとって、歯磨きをすると、口臭はほとんど感じないぐらいまで下がります。そして、ご飯の前など空腹時には唾液の量が減るので、口臭がだんだん強くなっていきます。

「病的な口臭」は、大きく分けて2つの原因があります。

1、歯周病や、進行した虫歯があったり、食べカスが放置されていることや、舌の汚れがあるという場合。

2、そのほかの病気で、糖尿病・副鼻腔炎や、へんとう炎など。

考えられる種類は多いのですが、歯周病や、進行した虫歯などの口の中の原因が9割以上を占めています。

おすすめ口臭対策

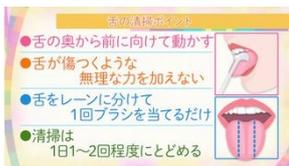
口臭の多くは口の中の細菌繁殖が原因となります。口の中を清潔に保ったり、唾液の分泌を促したりするオーラルケアが口臭予防につながります。

① 正しい歯磨きで口臭の原因を取り除く

口臭対策には日頃の歯磨きが最も手軽で有効な手段です。寝ている間は細菌が繁殖しやすいため、歯磨きをしないまま寝てしまうと翌日の口臭を強くする原因になります。

② 舌苔を除去する

口臭の発生源になる舌苔も取り除きましょう。鏡を使い舌苔が付着している部分をしっかり確認しながら、舌磨き専用のブラシで奥から手前へ掻き出すようにブラシをゆっくり動かします。舌の表面は非常に傷つきやすいので力を入れすぎないように注意してください。回数は1日1~2回、朝の歯磨きのついでに行うと効果的です。



③ 唾液腺マッサージを行う

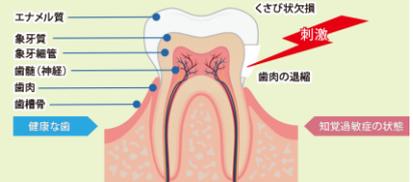
唾液は口内を清潔に保ち、口臭を予防するための重要な役割を担っています。唾液がなくなると口の中が乾燥し、細菌が増殖するため口臭だけではなく虫歯や歯周病などの病気にかかりやすくなります。



耳下腺・指4本を耳の前のほほの所で後ろから前へ10回まわす。
顎下腺・下のあごの骨の内側のやわらかい部分を耳の下から顎まで5か所10回押す。
舌下腺・親指であごの下から舌のつけ根を10回押す。

知覚過敏とは？

虫歯でもないのに冷たい物や、歯ブラシの毛先などの刺激で歯がしみたり痛みを感じたりすることがあります。また、甘いものや酸っぱいものも刺激となり症状を感じることもあります。



知覚過敏の原因は？

歯ぐき下がった事によって歯の根の象牙質と呼ばれる部分が露出する事によってしみる事が起こります。それにはさまざまな原因があり、

1. 歯ぐき下がる (歯周病や加齢によって歯ぐきが後退する事でおきる)
2. 磨き方 (歯を頻りに磨きすぎたり、強く磨き過ぎる事でおきる)
3. 歯ぎしりや食いしばりの癖がある (エナメル質に傷がついたり亀裂が入ったりする事でおきる)
4. 酸しよく症 (食べ物や飲み物に含まれる酸によって徐々に溶けていく)

いずれも象牙質の露出に繋がることから知覚過敏の原因になります。

知覚過敏の診断には歯科での診察が必要です。歯に違和感を感じる場合はご相談下さい。お口のケアと習慣、正しい歯ブラシの方法、食生活を少し変える事で象牙質の露出を最小限に抑え、しみる痛みを予防できることもあります。

今回は『ナイトガード』についてです!お楽しみ!



喜田歯科医院

吹田市原野4丁目23-4

06-6388-1900



QRコードからHPをご覧下さい