

# お口の健康相談室

## Q 歯磨きしても口臭なぜ？

妻から「最近口臭がするわよ」と言われます。そう言えば先日の朝にも、洗面所で娘から「パパ、お口くさい！」と言われました。歯磨きは普通にしているのですが、何が原因でしょうか。

(館山市、男性 48歳)



イラスト・めいもも

## A 歯周病や歯石が主な原因

言われています。歯周病は、歯と歯肉の間に細菌が潜り込み、歯を支えている顎の骨を溶かし、てしまう病気です。この細菌が

そこで、誰でも手軽にできる口臭予防が歯磨きです。歯周病の原因となる細菌によってハグキが炎症を起し、血が出て臭

ネバしがちです。歯周病の原因となる細菌が増えるので、朝起きた時に口の臭いが気になることが多いと言えるでしょう。口以外に消化器系(胃など)や呼吸器系(善のう症や肺、喉)の病気、糖尿病、肝臓の病気がら口臭が生じることもあります。そのような疾患に心当たりがありましたら、病院で調べてもらいましょう。

耳鼻科医師会の歯科医が、歯や口に関する皆さんの悩みや相談にお答えします。普段の治療では聞けないことや、歯や口に関する悩みを募集しています。住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、〒260-0001-3千葉市中央区中央4の15の3読売新聞千葉支局「お口の健康相談室」係まで、はがきかファクス(0433-225521-60)メール(chiba@yomiuri.com)でお寄せ下さい。

自分では気づきにくいのが口臭です。身近な家族なら指摘してくれますが、それ以外の人はなかなか指摘してくれませんが、どの場面でも特に感じるでしょうか。

口臭の原因は、90%が口の中にあり、その主なのが歯周病と

この原因になります。舌にも汚れが付くことがあり、舌磨きも有効です。次に、歯科医院で歯石除去をするのも口臭予防になります。歯の表面で固くなってしまった歯石は、歯磨きだけでは取れません。歯石によりハグキがまた腫れて、強い臭いを発する場合があります。

寝ている間は、唾液の分泌が減るため、口の中が乾いてネバ

入れ歯を使用している方は、入れ歯の手入れもし、清潔に保ちましょう。それでも、口臭が気になる方は、かかりつけの歯科医に相談してみてください。