



一社) 堺市歯科医師会  
堺市口腔保健センター  
歯のスマイル館

## 気になる「口臭」の治し方 さまざまな原因と検査・治療法を解説

口臭とは・・・  
誰でも気になる口のイヤなニオイ。  
じつは、口臭のレベルは時間帯によって変化してきています。  
なかでも一番臭いのが朝の起床時。  
なぜかという、寝ているときに口内細菌が増殖してしまうためです。



日中は食事をする事で唾液が出るので、口の中の細菌は洗い流されます。また、歯みがきをすれば、さらに細菌はいなくなります。その後細菌は増えていくものの、食事をとったり歯をみがいたりすることで、口臭は少なくなっていきます。

口臭が強くないのに口臭を気にしすぎる人もいますが、一方で、口臭の検査と治療を行う口臭外来を受診する人の60%以上は実際に口臭があります。口と鼻はつながっているため、鼻は常ににおいにさらされているため、慣れが生じて実際に口臭があるのに自分では気づかない場合もあるのです。口臭が気になる人は、歯科医に相談することをおすすめします。

### 口臭の原因

口臭の原因には大きく分けて2つあります。

1つめは、内臓など体に原因がある場合で、消化不良、肝機能低下、糖尿病などが考えられます。消化不良の場合は、食べものが胃や腸で停滞し、異常発酵することで腐ったような臭いの口臭が発生するのが特徴です。肝機能低下では、毒素が分解されないためにアンモニア臭がし、糖尿病では、アセトン臭という甘酸っぱい臭いが特徴的です。内臓など体に原因がある場合は、歯科医ではなく内科医の受診がおすすめです。2つめは、口の中に原因がある場合で、『舌苔』という舌の汚れや、歯の汚れ(プラーク)、虫歯、歯周病などが考えられます。

口臭	
体に原因	口の中に原因
消化不良 停滞・発酵	腐った ような臭い
肝機能低下	アンモニア臭
糖尿病 ケトン体	甘酸っぱい臭い (アセトン臭)
	舌の汚れ 舌苔
	歯の汚れ プラーク
	虫歯 歯周病

『舌苔』とは、舌の表面に溜まった細菌の塊のことでなかなかとれません。

舌の表面は、舌乳頭という凹凸の組織で覆われていて、ここに口や舌の表面からはがれた古い細胞や食べ物が溜まると、それを栄養源とする細菌がどんどん増殖していきます。そうして細菌が臭いを出しながら、しかもネバネバとした物質を出し、ますますとれにくくなってしまいます。

## 口臭の検査

口臭の原因を調べる検査の一つに、ガスクロマトグラフィーがあります。これは、機械で口の中の臭い成分を数値化して調べる検査法です。ガスクロマトグラフィーでは、口の中の細菌が出す硫化水素や歯周病菌のメチルメルカプタン、内臓疾患などがあるときに出るジメチルスルフィドという、口臭の原因となる3つのガスを分析します。1つでも基準値を超えた場合は、口臭ありと判定されます。3つの成分以外のガスが口臭の原因となるケースもあるため、その場合は、医師が直接臭いを嗅ぐ官能試験で確認します。

## 口臭の治療

口臭の治療は、まず原因を特定することが第一です。歯周病が原因であれば、歯科医院で治療を受けながら歯みがきをしっかり行って、汚れを除去します。歯間ブラシやデンタルフロスを使うとより効果的です

### 唾液の減少が原因の場合

**しっかり噛んで食事をする**ように心がけましょう。また、耳やあごの下あたりを優しくなでたり、ガムを噛んだりすることで、唾液の分泌をよくすることができます。ガムには、一時的に口臭を抑える効果も期待できます。

**口の中が乾燥すると口臭が出やすい**ので、鼻呼吸を心がけることも大切。また、こまめに水分をとるようになれば、口の中が潤うため、細菌が繁殖しにくくなります。

**舌苔の除去も大切です。**1日1回舌ブラシを使ってケアを行いましょう。鏡で見ながら、ブラシで汚れをこすり取ります。舌苔は舌の奥に多くあるので、念入りに奥を掃除します。この時息を止めると、吐き気を抑える事ができます。

口臭が一番強いのは朝なので、朝食をとる前にケアするのが効果的です。

参考資料:気になる「口臭」の治し方さまざまな原因と検査・治療法を解説/NHK 健康チャンネル

治療法	
歯周病	歯をみがいて 汚れをとる
唾液の減少	よくかんで 唾液を出す
舌の汚れ	ブラシによるケア



## 歯のスマイル館

★開館日 火曜日・木曜日 午後1時～4時  
日曜日・祝日 午前10時～午後4時（12時～1時 閉館）

### 歯っぴいスクール（要予約）

歯や歯肉の健康づくりのために集団歯科保健指導を実施

詳細は歯のスマイル館の開館日にお電話にてお問い合わせ下さい。

〒590-0801 堺市堺区大仙中町18-3

TEL 072-243-1900