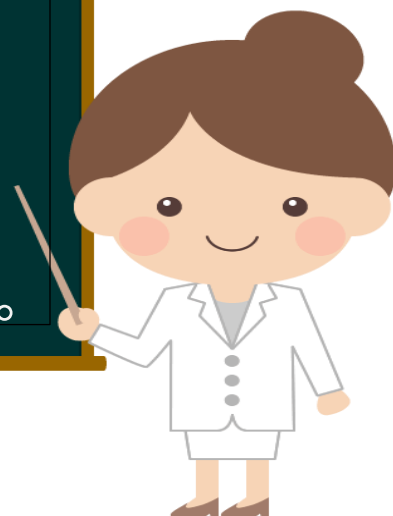


今回は、

「口臭」

のお話です。



今回は「口臭」についてお伝えします。

マスクを外すシーンも多くなりました。

この所気になるのが「口臭」ではないでしょうか？

本日はこのお話をしたいと思います。

今迄はコロナ禍ということもあり、マスクをしていたため口臭が抑えられていました。

以下のことが口臭の原因となっていることが分かっています。

- ① 臭いの強い食材を使った料理(ニンニクやニラなど)がこれにあたります。
- ② 口呼吸
- ③ 食事の噛む回数や
- ④ ストレス
- ⑤ 歯周病
- ⑥ 扁桃炎
- ⑦ 副鼻腔炎
- ⑧ 肝機能や腎機能の低下
- ⑨ 糖尿病
- ⑩ 胃腸の不調
- ⑪ 寝不足
- ⑫ 水分不足 など

こうした病気と診断されなくても、口臭が気になり病気が分かった、という方もいらっしゃると思います。

口の中から出るニオイというのは、特に唾液の分泌に影響されるとされています。

このため、水分補給は小まめにした方が良いでしょう。



「唾液」には口の中を洗浄・自浄する作用があり

「噛む」「話す」など口を動かして、唾液腺を刺激することによって唾液の分泌量が増えます。

唾液が減り、口の中が乾燥すると自浄作用が低下し、タンパク質を分解する細菌が増えるので、口臭も濃縮されてニオイがきつくなる…というわけです。



不快な口臭のほとんどは、剥がれおちた粘膜のカスや唾液、食物のカスなどに含まれるタンパク質が、口の中にいる細菌により分解・発酵される過程で出るガスと言われています。

口臭の素となるガスには主に次のような種類があります。

- *メチルメルカプタン : たまねぎが腐ったような臭い
- *硫化水素 : 卵が腐ったような臭い
- *ジメチルサルファイド : キャベツが腐ったような臭い

特にメチルメルカプタンは口臭の強弱と強い相関があるとされ、口臭を評価する指標となっています。

意外な所ですが、「乳製品の摂りすぎも口臭の原因」となります。

この「乳製品」には含硫アミノ酸が多く含まれているため、口腔内細菌のエサとなり、口臭の原因となる細菌が増殖し、不快なニオイを発することがあります。

このため、口臭が気になる場合には、チーズや牛乳、クリーム系のメニューの食事を少し控えてみて下さい。



又唾液の分泌は交感神経と副交感神経で調整されています。

分泌が少ないと口臭の原因となりますが、分泌が促進されるのは、リラックスして副交感神経が優位の時です。

緊張や過度のストレスなどがある時は、交感神経が優位になり副交感神経の働きが低下するので、唾液の分泌量が減り、口臭が強くなるというわけです。

このため、強いストレスをためないように、リラックスを心がけて下さい。



最後に、強い口臭を起こす原因としてもっとも多いといわれているのが「舌苔」です。

舌苔とは舌に付着した白っぽい汚れで、口臭を引き起こす細菌やタンパク質を多量に含んでいます。

舌磨きというのもありますので、口腔ケアの1つとして利用しましょう。

日頃から、唾液量を意識してみましょう。グレープフルーツやレモン汁などのほどよい酸味が唾液の分泌を促し、口腔内を乾燥の対策となります。

また、キャベジン、ビタミンC、食物繊維が豊富で胃腸の働きを整えることも口腔ケアに役立ちます。

次回は何でしょう？
お楽しみに！

