

あなたは大丈夫？ お口のなかのにおいの元



不快な口臭の原因として疑われるのは、胃腸よりも、まずはお口の病気や汚れです。
気になることがあったら今日の受診で相談しましょう！

歯周病になっている 歯周ポケット

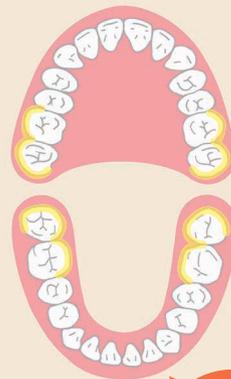
●歯周病が進行し、歯と歯ぐきの境目が深くなってできる歯周ポケット。歯周病になっていると、このなかにはプラークや歯石のほか、歯ぐきの死んだ細胞（老廃物）や血液、体液（歯ぐきの溝からの滲出液）、細菌の代謝物（排泄物）が溜まり強いにおいを発します。
●歯周ポケットのなかのクリーニングは歯科でしかできません。歯周病は早めに治療を。



溜まったプラーク

●みがき残されて溜まったプラークは、むし歯や歯周病の原因になるだけでなく、においの元にもなります。みがき残しが多いのは、上あごは奥歯の頬側、下あごは奥歯の舌側。いずれも頬や舌が邪魔をして歯ブラシが届きにくい場所です。溜まったプラークは歯石となり、さらにプラークが付着する足場となります。
●入れ歯のかたは、入れ歯自体のお掃除も欠かせません。
●プラークの除去には、毎日のきちんとした歯みがきのほか、定期的に歯科でクリーニングを。

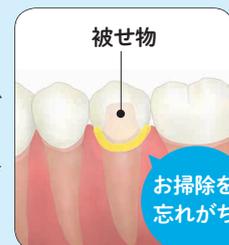
みがき残しが多い場所
(永久歯の場合)



歯と歯の
あいだも
要注意！

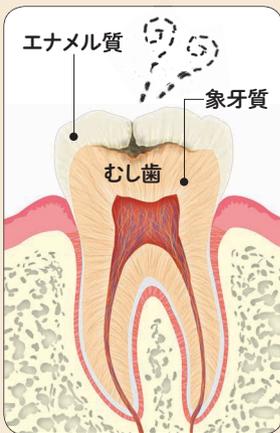
被せ物やブリッジと 歯ぐきの境目

●被せ物と歯ぐきの境目や、ブリッジのポンティック（ダミーの歯）と歯ぐきが接する面もお掃除が行き届いていないことが多く、においの元になりやすいです。
●デンタルフロスやタフトブラシで清掃するようにしましょう。
【注意】 審美性重視のブリッジを入れているかたは、治療内容に合わせた適切なデンタルフロスの使いかたについて、必ず歯科医院で指導を受けましょう。



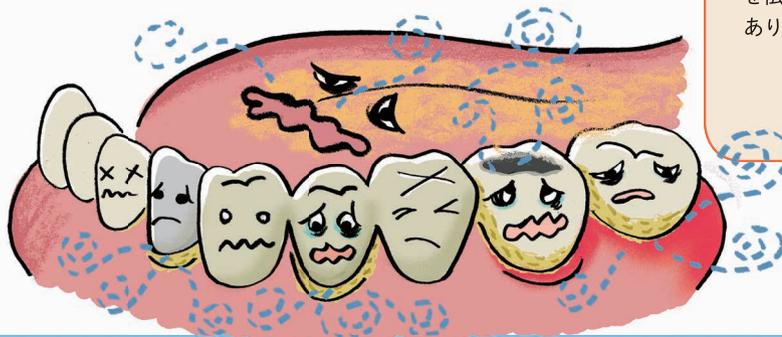
象牙質に及んだ 多数のむし歯

●歯の表面のエナメル質はほぼ100%無機質ですが、内部の象牙質は3割ほどがタンパク質（コラーゲン）でできています。むし歯が進行するとタンパク質が細菌により分解され、においを出します。ですから象牙質に達するむし歯がそのままと、口臭の原因に。むし歯が深く多いほど、においは強くなります。
●むし歯は放置せずに治療しましょう。



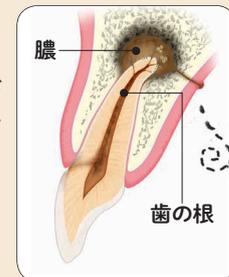
舌の汚れ

舌の汚れである「舌苔」も、においの原因です。
詳しくは裏面で。



歯の根の先端の病変

●まれなケースですが、歯の根の先端部に病変（根尖性歯周炎）ができ、膿のにおいが歯ぐきのなかを伝って口口に放出されることもあります。



監修：愛知学院大学歯学部特殊診療科教授／
日本口臭学会会長 福田光男

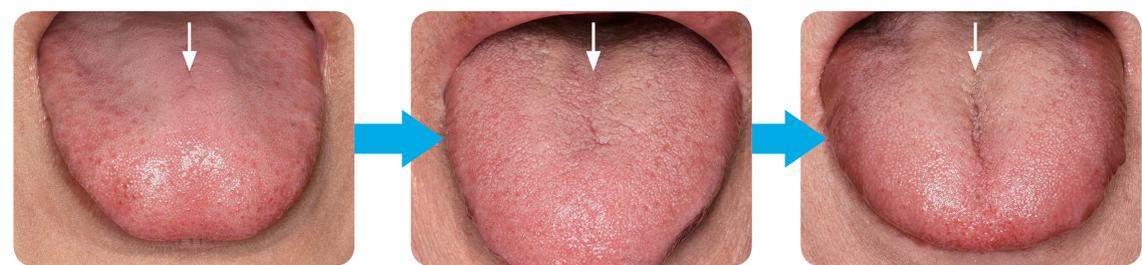


舌苔、溜まっていますか？

お口のケアに熱心な人でも、意外に忘れていることが多いのが舌のお掃除。
舌の汚れである舌苔は、口臭の原因でも最たるもののひとつです。

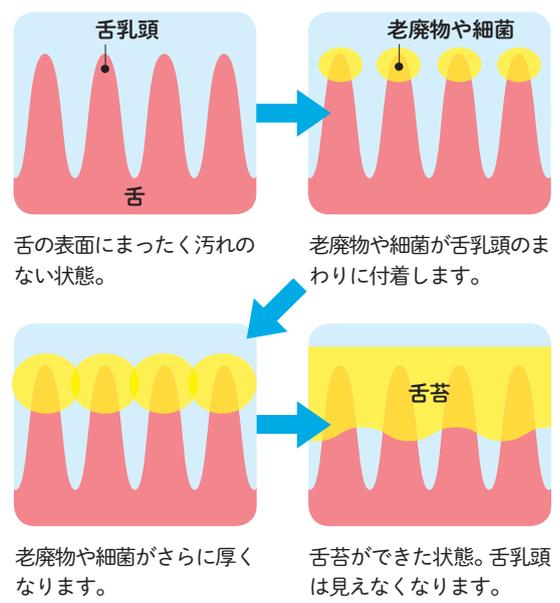


見比べてみよう 舌と舌苔



舌苔のない状態。 舌苔が薄くできています。 舌苔が厚く積もっています。

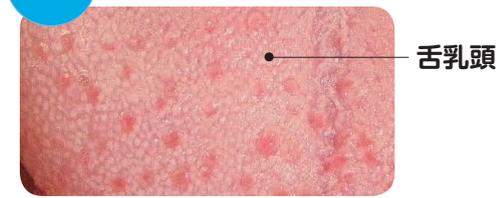
舌苔ができる仕組み



舌を苔のように覆う舌苔

●舌の表面は一見平坦のようですが、じつは非常に微細なひだが無数に存在しています。これらの突起は「舌乳頭」(乳頭は「突起」の意)と呼ばれ、毛足の長いじゅうたんのよう構造です。この“肉のじゅうたん”に新陳代謝ではがれたお口の粘膜の細胞(つまり老廃物)や細菌が付着し、べっとり厚い層になったものが舌苔です。

注意! これは舌苔ではありません。



舌の表面にある無数の小さな白い点は、舌乳頭(糸状乳頭)です。

CHECK

舌苔のお掃除には舌ブラシがおすすめ。



使い方のポイント

- 舌を傷つけないよう、やわらかめの毛のブラシを使いましょう。
- 舌の奥から手前に、力を入れずに表面をなぞるようにブラシを動かします。
- 唾液を介して舌の汚れがお口のなかに広がるので、できれば1回みがくごとにブラシとお口をすすぎましょう。
- 舌はデリケートなため、みがきすぎにはご注意ください。舌乳頭の白い点が見えるようなら、舌ブラシでみがく必要はありません。

監修：愛知学院大学歯学部特殊診療科教授 / 日本口臭学会会長 福田光男