

歯っぴ〜 ライフ

◆ 県歯科医師会編 ◆

「口臭」とは、口腔内に貯留する不快なおいの総称である。

何らかの病気が原因で発生するのは「病的口臭」といい、例えば歯周病などが挙げられる。「生理的口臭」は、原因は分からないが、口臭を意識するもので、例えば起床時などに起こる。

症状には「他臭症」と「自臭症」がある。他臭症とは、自分自身を感じないが、他人が明らかに不快に感じ、指摘を受けるようなものである。自臭症とは、



Happy Life

53

又吉 達雄 (エム・エム歯科クリニック・那覇市)

他人から指摘を受けたことではないが、特定な環境下や条件で、口臭発生を訴えるケースである。

善で症状を緩和することができ、口臭発生には舌や唾液も関係する。

舌の場合、過剰な舌苔の付着が口臭発生の要因になる。舌は本来、淡紅色であり、表面にはビロード様の舌乳頭がある。だが、舌苔が付着すると白くなり、バクテリアの温床となる。老人に見られる「誤嚥性肺炎」の原因にもなる。舌苔どここかに異常があるから

は、要介護者も健常者もしているが、口臭発生には舌の赤い舌にしようとしてゴシゴシ洗うと、舌苔は取れるが、舌乳頭が破壊され、ひりひりする。舌乳頭の修復にはかなり時間がかかるため、付着したらガーゼでふくなどしたらよい。しかし舌苔が付着するのは、体のどこかに異常があるから

口臭、舌苔が原因に



で、その原因除去が大切である。

口の中に潤いがあるかどうか、口臭に大きく関係する。江戸時代の儒学者・貝原益軒が書いた『養生訓』には「津液は一身のうるほい也。化して精血となる...おしみて吐べからず」(二二七)と、唾液の大切さが説かれている。

唾液には粘稠性と漿液

唾液分泌促進でも改善

性があり、緊張したりイライラすると、粘稠性の唾液が出て、口がカラカラになる。

口臭治療の場合、その人の年齢に応じて、唾液の量、質、色など分泌能力を考察し、助言する。内容は人それぞれだが、共通して言えることは、唾液の分泌を促進することだ。奥歯を上下カチカチと三十回鳴らすスマイル法なども唾液分泌を促進する方法の一つである。

水分の摂取も、新鮮な唾液を補給する材料だ。機能が衰えている唾液腺の分泌能力を高める効果もあり、皮膚乾燥や口の中が乾く、ドライマウス(口腔乾燥症)などにも有効と考えられる。さんぴん茶やウーロン茶などは、かわきを潤すにはよいが、利尿作用があり、逆に体の水分を失うことになる。多量に飲む場合は「普通の水」がよい。