

【これからの暮らしのスタンダードに】
口臭を防いでマスクの息をさわやかに

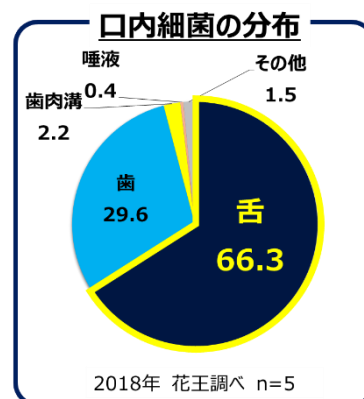
花王株式会社

マスクを長時間していると、自分の息のニオイが気になることはありませんか？自分にも口臭があるという気づきになるかもしれません。気持ちまでキレイな暮らしには、しっかりとした口臭対策も必要です。

口臭にはいろいろな要因がありますが、そのひとつに、加齢やストレスなどによる唾液の分泌量低下に伴う口内細菌の増加があります。特に、就寝時に唾液の分泌量が少なく、口内細菌がもっとも増加しやすい状態になるので、起床時には口臭を強く感じる場合があります。これは誰にでも起こるものです。また、歯周病などの歯ぐきの炎症も口臭の原因になります。

◆ 口内の細菌

口内には、歯だけでなく、歯肉、粘膜、舌などがあり、汚れや菌はすべての部分に存在します。一般的に、口内には 600 種類以上の菌が存在していると言われております。花王の研究において口内細菌の 6 割以上が舌に存在していることを確認しました※。舌の表面は面積が広く、凹凸のある構造で菌がたまりやすいからだと考えられます。舌の上の菌は口臭の原因になることから、口臭を防ぐには、歯みがきをするとき、またその他ちょっとした心がけで、舌を清潔に保ち、菌が増えすぎないようにすることが大切だと考えます。



※ 2018 年、健常な男女n=5 において、歯、唾液、歯肉溝、舌等の部位から採取した細菌を PCR 法にて測定し、それぞれの部位の換算値として算出

◆ 口臭を防ぐポイント

まず、歯みがきは、一日 2 回以上することが大切です。特に寝ている間に口内細菌が繁殖しやすい環境になるので、夜寝る前の歯みがきは丁寧に行ないます。口臭が気になったら、歯みがきのタイミングに、舌と歯ぐきをきれいに保つために工夫することを始めてみましょう。

<舌をキレイに保つ>

舌の汚れは、舌苔(ぜったい)といって主に口内細菌が集合したものです。唾液には、口内細菌の繁殖を防ぐ働き(自浄作用)があるため、食事の時にはよく咀嚼する、唾液腺マッサージなどを取り入れるなど、唾液の分泌を促すとよいでしょう。唾液の分泌は、加齢やストレスなどでも減少することもあるので意識して行ないましょう。また、口内が乾燥すると菌が繁殖

しやすい傾向にあるので、水分補給を忘れずに。

舌の上の菌を除去するには、舌専用ブラシやガーゼなどでやさしく汚れを取り除く方法があります。また、ハミガキ剤を選ぶ際には舌の上の細菌に着目したものも試してみてもいいでしょう。ご自身にあった方法を取り入れ、日常的に継続することが大切です。

<歯ぐきのキワをきれいにする>

歯ぐきの炎症も口臭の原因になるので、未然に防ぐためには歯肉溝(歯ぐきのキワ)をきれいに保つようにしましょう。歯ぐきの炎症は、歯ぐきのキワに潜む原因菌によって起こります。日々の歯みがきのタイミングできれいに保つようにしましょう。ハブラシは、毛先が細くて、歯と歯ぐきの形状に沿って密着するようなタイプがおすすめです。歯ぐきのキワは深くて狭いため、ハブラシを歯や歯ぐきに真横から垂直にあてるみがき方では届きません。ハブラシの毛をななめにあてて、小刻みに動かしてみがきます。あまり強い力でみがくと歯ぐきを傷めてしまう原因になるため、ごしごしせず、軽い力で行ないます。また、歯ぐきのキワに潜む原因菌によって起こる炎症を抑え、歯周病を防ぐには、殺菌剤、抗炎症剤を配合したタイプのハミガキ剤を選ぶこともよいでしょう。



口臭悩みが続く場合は専門医に相談することをおすすめします。