

# 口臭について

誰もが気になる口臭、その原因には生理的口臭と病的口臭があります。

生理的口臭とは、食べ物やタバコ、アルコールなどによって生じる臭いです。なかでもニンニク・ネギ・ニラ・ラッキョウなどは臭いを発しやすい食べ物です。特にニンニクは腸から吸収された成分が血液中に入り、体中を回って肺から息として吐き出されるため、いつまでも臭いが残ります。

またアルコールも本人にはわかりにくいのですが、強い臭いが漂います。ニンニクやアルコールの臭い解消には、牛乳が効果的ですので試してみてください。

また小田原名産の梅干しやレモンにも、食べ物の臭いを薄める効果があります。

次に病的口臭とは、口の病気(虫歯、歯周病、口内炎)、鼻やのどの病気、胃腸の病気、呼吸器の病気、糖尿病、肝臓病、腎臓病、癌などが原因の口臭です。ですがこうした病気のなかでも最も口臭の原因となりやすいのは、やはり虫歯と歯周病です。口臭が気になったら、まずは歯磨き。

1日3回食後の歯磨きをするのが原則ですが、日中磨けない人は朝晩は必ず歯磨きしましょう。

とりわけ細菌が繁殖しやすい寝る前の歯磨きはしっかりと。

理学療法士