



シリーズ病診連携

みんなの健康づくり

～ 食事・治療・歯・薬を考える～

# 教えて！ 健康のコツ

小笠掛川歯科医師会 その10  
( ☎22-6120・FAX22-1567 )



## 口臭をなくすためには 口腔内はいつも清潔に

口臭の原因の80%以上は、口腔内にあるといわれています。

歯周病(歯槽膿漏)や虫歯、食物の残りかす、歯垢(プラーク)、歯石、舌の汚れなどによる口腔内の汚染や、不潔な義歯による口腔内自浄作用の低下に起因しています。それらの中でも、いちばん多いのは、歯ぐきに問題がある場合です。

食後にきちんと歯を磨かないと、歯垢が歯にたまり、やがて歯ぐきに炎症が起きてきます。

その炎症(歯肉炎)が、ひどくなると歯周病になります。「口臭があったら歯周病を疑え」というくらい、歯周病と口臭は深い関係にあるのです。

原因を取り除けば、口臭は消えます。口臭予防には、まず何よりも口の中を清潔にすることが大切です。

### 【口臭症の分類】

#### 真性口臭

社会的容認限度の範囲を超える明らかな口臭

#### 生理的口臭

気質の変化、原因疾患がないもの  
ニンニク摂取、喫煙、飲酒などの一過性のものは除く

#### 病的口臭

口腔由来の病的口臭  
むし歯、歯周病など  
全身由来の病的口臭  
呼吸器・消化器疾患、腎不全、糖尿病

#### 仮性口臭

社会的容認限度を超えない口臭

#### 口臭恐怖症

### 【治療法】



#### 説明および 口腔清掃指導 (セルフケア支援)

すべての治療に必要です

専門的清掃(専門家による機械的歯面清掃)、疾患治療(むし歯治療、歯石除去)など

医科への紹介  
全身疾患に対する治療

カウンセリング(結果の提示と説明)  
専門的指導・教育

精神科・心療内科などへの紹介