

旭川歯科医師会便り

Vol.2

事務局／旭川市金星町1丁目1-52 道北口腔保健センター内
☎(0166)22-2361

<http://www.ahmic21.ne.jp/kyokushi>

皆様、こんにちは。旭川
歯科医師会だよりVol.2です。
前回は、旭川歯科医師会が
行っております市民の皆様
へ提供しておりますサービ
スについてお話をさせてい
たきました。2回目の今
回は、次回とあわせて「口
臭（お口の臭い）」につい
てお伝えしていきたいと思
います。

1. 口臭とは…?

悪臭（イヤな臭い）のあ
る呼気（はいた息）が、お
口の中から出てくることを
いいます。通常、周囲の人
に不快感を与えるような
「お口のおい」のことを
いい、人の嗅覚（臭いをか
ぐ機能）によって感知され
るものです。その感じ方に
は個人差があり、口臭を出
しても無自覚な人や、常に
自分や他人の口臭を気にし
ている人もいま
す。本人は感じて
いなくても、他人
から指摘されて気
づくことも多いよ
うです。

最近、自分の口
臭がイヤな臭いの
為に、他人に不快
感を与えていると
思ひすぎて、歯科
医院を訪れる方も
増加しております。
2. 原因は…?

90%ぐらいが、
口の中が原因でお
こっているようで

YES・NO 口臭テスト

あなたの口臭がどの程度なのかチェックしてみましょう。

- くしゃみをした直後に悪臭を感じますか。
☐YES ☐NO
 - 親知らずが残っていますか。
☐YES ☐NO
 - 大きなむし歯が何本かありますか。
☐YES ☐NO
 - 歯科医院に5年以上診てもらったことがないですか。
☐YES ☐NO
 - 歯ぐきが腫れたり赤くありませんか。
☐YES ☐NO
 - 合っていないさし歯やつめ物が何本かありますか。
☐YES ☐NO
 - ものが歯と歯の間に挟まりやすいですか。
☐YES ☐NO
 - 口が渇きやすくありませんか。
☐YES ☐NO
 - たばこはよく吸いますか。
☐YES ☐NO
 - 舌の表面が白くありませんか。
☐YES ☐NO
 - 歯みがきを毎日しないですか（または1日1回以下ですか）
☐YES ☐NO
 - 口の中がべたつく事が多いですか。
☐YES ☐NO
 - 歯石が多くついていますか。
☐YES ☐NO
 - 口内炎がでやすいですか。
☐YES ☐NO
 - 歯を磨くと血が多くでますか。
☐YES ☐NO
 - 入歯を入れている方で、毎日清掃していない、またはずつ
とつけばなしにしていますか。
☐YES ☐NO
 - 歯並びが良くありませんか。
☐YES ☐NO
- ☐YESが4以下・・・大丈夫
☐YESが5～6・・・要注意！
☐YESが7以上・・・可能性強いと思われます。

す。全身疾患でおこること
もあります。

①自浄作用の低下

だ液の分泌の減少によつ
て、自浄作用（自分自身で
お口の中をきれいにする
力）の低下がおき、清掃効
果が下がり、口臭がおきま
す（口腔内乾燥症もこの1
つです）。

②歯やお口の清掃不良

ブラッシングなどの不足
により、歯垢（プラーク）

や歯石、歯と歯にはさまつ
た物などにより口臭がおき
ます。

③お口の中の病気や異常

歯周疾患（歯槽のうろ
う）、虫歯、口内炎、親知
らずなどが原因で口臭がお
きます。

④舌の清掃不足

舌の表面についた汚れ
（舌苔）が原因で口臭がお
きます。

3. 口臭テスト☆をしてみ

ましよう！

口臭の原因の大半は、お
口が原因で生じています。
口臭は、現在の日常生活、
仕事上で病気であるとい
うより、日常においてエチケ
ットになりつつある傾向に
あると思います。友人など
に相談できないで困ってい
る方も少なくないと思いま
す。まずは、現状の自己の
お口を確認チェックしてみ
ることが大切だと思います。