

口臭について

原因とケアを、わかりやすくご紹介します。

About halitosis — causes and daily care.

WHAT IS IT

口臭とは

Bad breath — three main types.

口臭は大きく 3 つのタイプに分けられます。

01

生理的な口臭

起床時や空腹時などに
一時的に起こるもの。
健康な方にも見られます。

02

病気が原因の口臭

歯周病・むし歯、鼻やのどの病気、
全身の病気などが背景にあります。

03

心因性の口臭

客観的な検査では強くなくても、
ご本人が気になる場合があります。

※ タイプによって対応が異なります。気になる場合は受診をご検討ください。

PREVALENCE

口臭で悩む方は少なくありません

About 1 in 4 adults reports concern about halitosis.

成人を対象とした調査では、口臭を気にする方は一定数いることが報告されています。

自覚的口臭の有訴率

約 4 人に 1 人

(成人における国際的な目安)

珍しい悩みではありません。

主観と客観の両方を大切に

客観的な検査値と、ご本人が感じる口臭は必ずしも一致しません。

検査で強く検出されない場合でも、
医学的な対応をご案内します。
気になる場合は、ご相談ください。

※ 数字は国際的な系統的レビューからの目安です。

DAILY CARE

今日からできる、4つのケア

Four simple things you can start today.

日常生活で取り入れやすい、基本のケアです。

01

歯みがき

歯と歯ぐきの境目を丁寧に。
歯間ブラシやフロスも
併用しましょう。

02

舌のケア

舌ブラシで、1日1回
奥から手前へ軽く。
強くこすらないでください。

03

口腔の保湿

こまめに水分をとります。
無糖ガムで唾液の分泌を
促すのも効果的です。

04

歯科の定期受診

口臭の原因の多くは
歯科領域にあります。
数ヶ月に1度の受診を。

毎日の継続が、改善につながります。

LIFESTYLE

注意したい生活習慣

Lifestyle factors associated with halitosis.

口臭に影響しやすい生活習慣をまとめました。



喫煙

歯ぐきの炎症と
口腔の乾燥を招きます。
。



過度の飲酒

粘膜の炎症や
乾燥につながります。



口呼吸

口腔が乾燥し、
原因菌が増えやすくな
ります。



朝食ぬき

唾液の分泌が減り、
朝の口臭が強くなりが
ちです。



ストレス

交感神経が優位になり
、
唾液の分泌が減ります
。

気になる症状がある場合は、ご相談ください。

ENT CAUSES

歯科以外の口臭の原因

Nasal, throat, and sleep-related causes.

鼻・のど・睡眠中の呼吸が、口臭の原因となることがあります。

01

アレルギー性鼻炎・口呼吸

鼻づまりから
口呼吸が続くことで、
のどに慢性的な炎症が起こります。

扁桃結石を伴うこともあります。

02

睡眠時無呼吸症候群

睡眠中に口が開いて
乾燥した状態が続き、
のどの炎症の原因になります。

朝の口臭の主因となります。

03

副鼻腔炎・全身疾患

副鼻腔炎では特有のにおい、
糖尿病・消化器疾患・逆流性食道炎
などでも口臭が生じます。

内科的疾患のサインのこともあります。

耳鼻咽喉科では、これらの原因について検査・診療を行います。

■ NEXT STEP

口臭が気になる方へ

原因を確認し、適切な対応をご提案します。

Diagnosis and care for halitosis.

01

客観的な検査による評価

官能検査・ハリメーター等を用い、
データに基づいて評価します。

02

主観的な訴えも重視

検査値だけでは判断せず、
自覚症状にも丁寧に対応します。

03

専門領域との連携

歯科・内科などの専門医療機関と
必要に応じて連携します。