

もっと知りたい! 知って納得!

カラダ研究室

2021
OCTOBER
—
Vol.15



greenhouse

From Editors



在日外国人に向けた調査によると、そのおよそ7割が「日本人の口臭にびっくりした経験がある」と答えています。また、半数以上が「日本人は口臭の改善を試みるべき」と回答しており、日本人の「口臭への自覚のなさ」を浮き彫りにした結果となりました。何とも不名誉なことですが、その一番の原因は、私たちが口腔ケアを怠りがちになっていることにあるのではないのでしょうか?

アメリカでは、口腔ケアについて子どもの頃から教育を受け、歯ブラシだけではなく歯間ブラシなどを使って口の汚れをとることが“常識”なのだそうです。適切なケアによって口の中の善玉菌が増加すると、口臭の原因となる歯周病などが発生しにくくなるわけです。

“腸内フローラ”や“腸活”という言葉は浸透しつつある一方で、同じく善玉菌と悪玉菌が存在する口腔内の環境には、私たちはなぜか関心が薄いと感じます。

周りの人への気遣いとして口臭を改善することは大切ですし、自分自身のメリットにもなります。口臭予防としてはもちろん、カラダの健康維持のためにも、腸も口の中もしっかりケアしていきたいですね。

口臭予防の決め手、 ガンバレ善玉菌!

編集・発行 greenhouse

グリーンハウス株式会社

〒810-0001 福岡市中央区天神2-14-8 福岡天神センタービル11F

☎ 0120-855-232

【お問合せ受付時間】9:00~18:00(月~金) ※年末年始を除く

<https://www.greenhouse.ne.jp>

女性は男性より口が臭い!?

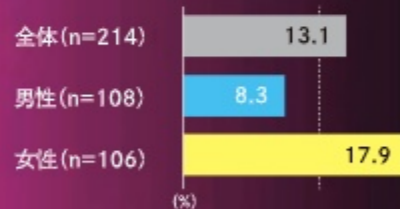
① 口臭測定値「50以上」の割合 (年代・性別)



40代~60代の女性の約4人に1人が口臭測定値50以上の「周囲の人が気になる」口臭レベル!

※口臭測定値とは、被験者の口臭レベルを口臭測定器で数値化したもの。30を超えると周囲にニオイを発生し始め、50以上で周囲の人が気になるレベルに。

② 口臭測定値「50以上」の割合



口臭測定値が50以上の女性は、男性よりも2倍以上も多いという結果に!



監修 / 高口 秀夫先生

医療法人 秀治会
高口歯科口腔外科院長・医学博士
九州大学歯学部口腔外科 / 東京医科歯科大学医学部歯病治療研究所 / 九州大学第二口腔外科講師 / 山口大学医学部講師 / WHO研究員を経て現在に至る。日本口臭学会評議員

20~60代の男女を対象にした「口臭レベルの実態調査」では、同年代の男性に比べて女性はかなり口臭が強いことがわかりました。そこにはホルモンバランスの変化という女性特有の原因が潜んでいました。

口臭の原因はホルモン分泌!

唾液は口の中の汚れを洗い流し、口腔内の細菌の増殖を抑えて、口臭や虫歯、歯周病などのトラブルから私たちを守っています。ところが、唾液の分泌は女性ホルモンの一種

である「エストロゲン」の影響を受けやすく、エストロゲンの分泌が減ると唾液の分泌も減少してしまいます。エストロゲンの分泌が減ってしまう時期は、思春期、妊娠・出産期、そして更年期。つまり、女性にとって、これらの時期は強い口臭への注意

が必要ということになるのです。特に、更年期になると閉経によってエストロゲンが急激に減少し、自律神経のバランスが大きく乱れて唾液の分泌量が低下します。加齢による唾液分泌機能の低下も重なり、口臭レベルが際立って高くなってしまいます。

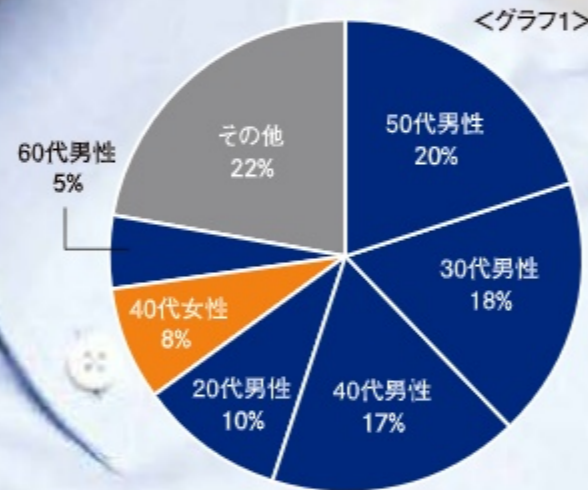
男性は、自分の

口臭に無関心

「女性よりも男性の口臭の方が気になる」と思われている方も多いのでは。そうなんです！アンケートで見ると、口臭が気になるのはむしろ男性の方。実のところ、これにはワケがあるのです。

男女400人に
聞きました！

特に口臭が気になった相手の
性別と年代を教えてください



周りの人は男性の
口の臭さを実感

年代別の調査によると、特に口臭が気になる対象に挙げられたのが、50代の男性（グラフ1）。その数は全体の20%を占めます。そして30代、40代、20代と男性が続ぎ、女性（40代）が登場するのはようやくそのあと。それも8%に過ぎません。

原因として考えられるのが、男性が自分の口臭をあまり気にしていないこと。自然とオーラルケアもおろそかになりがちです（グラフ2）。さらにアルコールやタバコを嗜む人が多いことも、原因の一つとなっています。

口臭で知らないうちに周囲の人をウンザリさせているかもしれません。男性には、口臭を抑える努力が求められています。

男性は口臭ケアに 消極的！



口臭の元になる歯垢（プラーク）は、歯ブラシでは61%*しか除去できません。にもかかわらず、20～40代男性の約3割、50代の男性の4割は、デンタルフロスや歯間ブラシなど歯ブラシ以外のオーラルケア用品を使用していません。

*歯間ブラシの歯間部のプラーク除去効果（日食保存誌、48,272（2005年））

歯ブラシ及び歯磨き粉以外に使っている
オーラルケア用品が「ない」と答えた率



（特に口臭が気になった相手）第1位の50代男性と、50代女性のケアに対する意識の差が明るみに！

日々の生活に、 口臭を発生させる キケンがいっぱい！



唾液の減少につながる「飲酒」「朝食抜き」「ストレス」や、「喫煙」といった男性に多い口臭の危険因子が、さらに口の嫌なニオイを助長しています。

口の中がかなりトラブッてるっス

口臭の原因の多くは口腔内にあります。知らず知らずのうちに、ニオイを引き起こすトラブルを抱え込んでいませんか？

歯垢(プラーク)/虫歯/歯石

歯垢とは、食べ物のカスが歯の表面に付着して細菌が繁殖したもので、虫歯の原因でもあります。1gの歯垢には約500種類・約100億個もの細菌が存在しています。また、歯垢が固まって石灰化すると歯石となり、歯石の表面の凹凸に細菌が付着しやすくなります。これらの細菌は歯周病と同様、口臭の元となる硫化水素やメチルメルカプタンを発生させ、同時に細菌の死骸は膿となって悪臭を引き起こします。

唾液の減少

唾液には歯や舌に付着した食べカスや細菌を洗い流し、その増殖を抑える働きがあります。そのため、唾液の分泌が少なくなると、口腔内の細菌が増えて口臭が強烈になってしまうのです。

歯周病

歯周病は、細菌に感染して歯茎に炎症が起こり、歯を支える骨が溶けてしまう病態。歯と歯茎の間に歯周ポケットと呼ばれる溝ができ、細菌の温床になります。細菌の中の嫌気性菌は、口臭の主な原因となる硫化水素やメチルメルカプタンといったガスを多く産生させてしまいます。

舌苔

舌苔は、舌の上に付着している白っぽい汚れのこと。多くの細菌が存在しており、舌苔に含まれるタンパク質を分解。その際に発生する揮発性硫黄化合物が口臭の元になります。



どどん!

実は、口の中にも腸と同じように細菌の集まり(口腔内フローラ)があり、善玉菌と悪玉菌が存在します。お互いバランスが保たれているときは、ウイルス等の侵入からカラダを防御。しかし、生活習慣や免疫力の低下などで悪玉菌が増加すると、虫歯や歯周病の原因となり、口臭が発生させます。



高口先生もおすすすめ!



今すぐできる口腔ケア

唾液の分泌促進 マッサージ



耳下腺・顎下腺・舌下腺の3つの唾液腺を刺激して、唾液の分泌を促進するマッサージです。食事の前や、人と話す前に行ってみましょう。

耳下腺を刺激 ▶

耳たぶと頬の間のくぼんだ部分(上の奥歯にあたる部分)を人差し指、中指、薬指で後ろから前へと円を描くように押しながら10回ほどマッサージします。



▶ 顎下腺を刺激

顎の骨の内側にあるくぼんだ部分を、両方の指で顎の骨に沿って10回ほど押します。



▶ 舌下腺を刺激

両手の親指を顎の骨の内側にあるくぼんだ部分に当て、10回ほど押し上げます。



正しいケアで口臭予防



口臭の改善や予防に欠かせないのが、口腔内のトラブルを防いでニオイの原因菌の発生を抑える毎日の口腔ケア。高口歯科医院の高口先生に、そのポイントを教えていただきました。



寝る前に
水分補給を!

睡眠中にかく汗で体内の水分が失われると、唾液の量も減ってしまいます。寝る前にコップ1杯程度の水を飲んでおけば、体内の水分不足を防ぐことができます。



食事の際はしっかり噛んで

食べ物をしっかり噛むことで唾液がより多く分泌され、口の中に食べ物のカスがたまるのを防ぎます。



1日1回の舌磨きも忘れずに

舌磨きは、専用のブラシや柔らかいガーゼを使って、舌の表面の白くなっている部分を軽く撫でる程度で十分。歯ブラシで力を入れて擦ったり、1日に何度も磨いたりすると、舌の表面を傷つけ、味覚障害の原因になることがあります。



歯磨きは食後ではなく、
「夜寝る前」と「朝起き抜け」に

寝ている間に細菌を増殖させないためにも、夜寝る前には念入りに歯磨きを。細菌のエサとなる食べ物のカスを口の中に残さないことが大切です。また、睡眠中は唾液の分泌量が減り、口の中に細菌が繁殖しやすいので、起床時には口臭が酷くなりがち。朝、起き抜けに歯を磨き、口の中の細菌をできるだけ除去しましょう。



歯間ブラシや
デンタルフロスも忘れずに

口臭や歯周病の原因となる歯垢は、歯磨きだけでは60%程度しか落とせません。歯磨きの後には歯間ブラシやフロスを使って、食べ物のカスと歯垢をすみずみまで取り除いておきましょう。



きれいになって
ニャンだふる



これが口臭の原因になります。

腐敗物質(ガス)が発生。

腸内の悪玉菌が増えると

悪玉菌の発生源

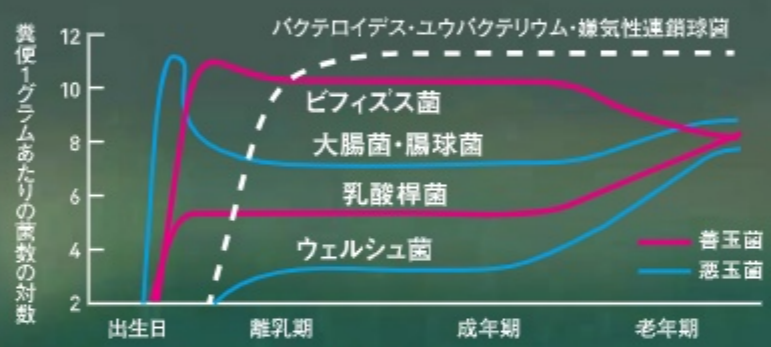
3

加齢による腸の衰え



人間の臓器の中で、最も老化が早いとされているのが腸。年齢を重ねるとともに善玉菌の代表格であるビフィズス菌が減少し、腸内は悪玉菌の温床になってしまいがちです。

年齢とともに移り変わる腸内細菌(模式図)



※この図は平均的なもので個人によって傾向は異なります。出典:光岡知足著「人の健康は腸内細菌で決まる」

悪玉菌の発生源

4

食事の偏り



悪玉菌は肉類、魚介類、卵、乳製品などの動物性タンパク質を好みます。これらの過剰摂取は腸内の悪玉菌を増やすこととなります。

クサイ息の原因 その2

耐えがたい口臭の犯人は腸内の悪玉菌

口臭の原因は、お口の中のトラブルばかりとは限りません。実は、おなかの中の悪玉菌が増えると、腸内で腐敗した食べ物のカスからガスが発生し、酷い口臭を招いてしまうことも少なくないのです。あなたの腸内環境も、もしや危険がいっぱいかも…。

悪玉菌の発生源

2

ストレス



ストレスによって自律神経が乱れると、腸の内容物をスムーズに排泄できなくなり、悪玉菌が増加。腸内環境が悪化します。

悪玉菌の発生源

1

便秘

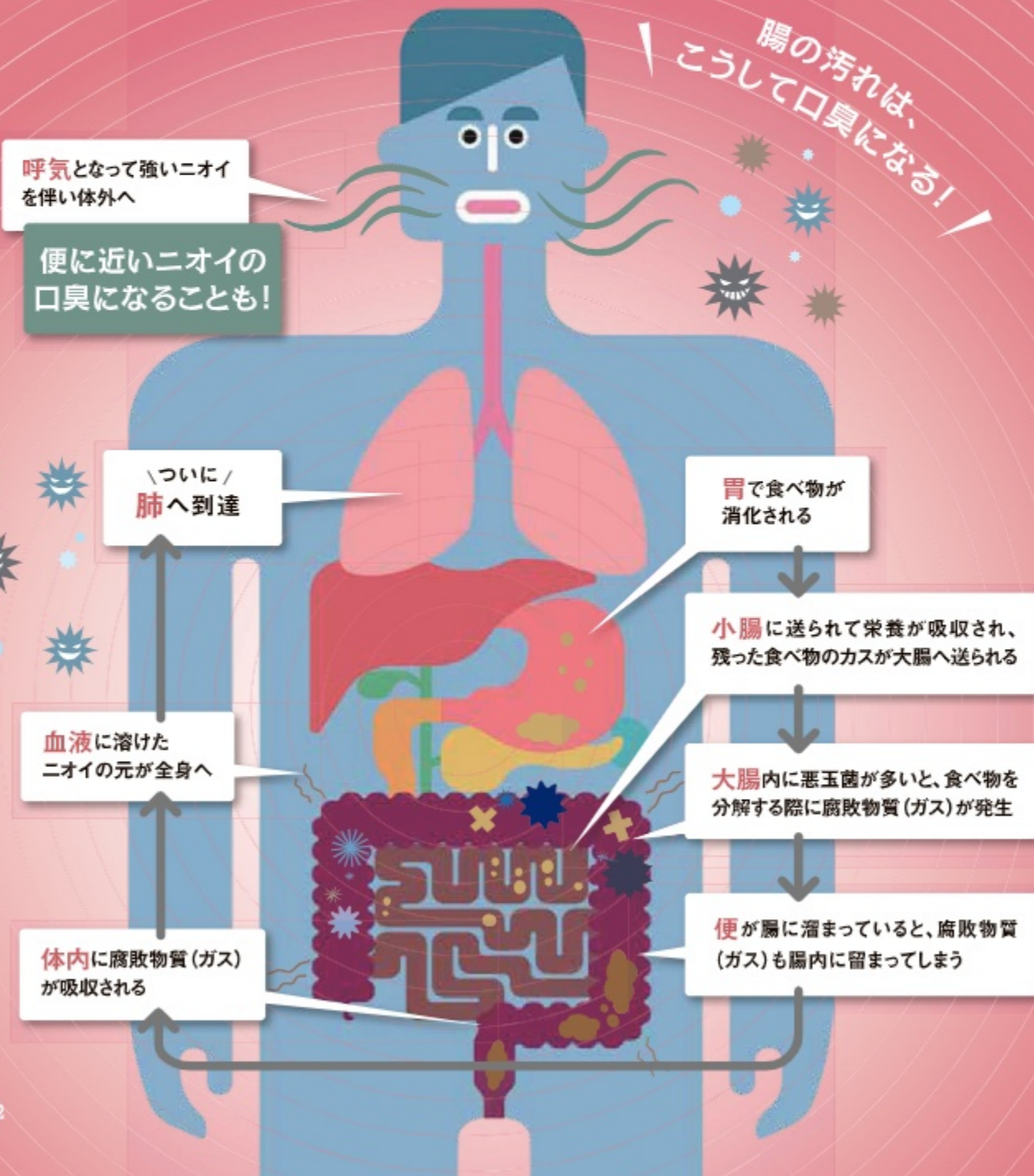


便秘によって大腸に排泄物が留まると、それをエサにして悪玉菌がどんどん増殖します。厚生労働省の調査によると、便秘で悩んでいる人は男性で4人に1人、女性ではなんと2人に1人。つまり、口臭の危険度もそれだけ高いということです。

切っても切れない、腸と口臭の深い関係

悪玉菌が生み出す強烈な口臭。 果たしてそのメカニズムとは？

腸内の汚れで、
なぜ口臭が発生するのでしょうか？
カラダの中をめぐる、
食べ物の旅路を追って、
そのメカニズムをご紹介します。



善玉菌を増やして口臭を改善

腸に由来する口臭のほとんどは、腸に溜まっている便が原因です。口から摂り入れた食べ物は胃、そして小腸を経て大腸に。便になって体外に排出されますが、腸内に悪玉菌が多いと、腐敗臭のするガスが大量に発生。血液に溶けて肺に達し、クサイ息として口から吐き出されます。

これを防ぐには、普段の生活習慣を意識的に変え、腸内にニオイの元が増えないよう

腸に由来する口臭のほとんどは、腸に溜まっている便が原因です。口から摂り入れた食べ物は胃、そして小腸を経て大腸に。便になって体外に排出されますが、腸内に悪玉菌が多いと、腐敗臭のするガスが大量に発生。血液に溶けて肺に達し、クサイ息として口から吐き出されます。

うにすることが必要です。

まずは食事。食物繊維が多い食品や、腸内環境を整えるのに効果的な食品を多く摂るようにします。具体的には、バナナやりんご、海藻類やごぼう、ヨーグルトなどがおすすめです。

また、動物性タンパク質が多い食事や、いわゆる早食いはNG。消化不良は悪玉菌を増やす原因となるため、よく噛んでゆっくり食べるのが望まれます。

ます。さらに、便秘を防ぐためにも水分をたっぷり摂ることを習慣づけたいもの。朝起きてから飲むコップ一杯の水が腸を刺激して排便につながります。

そして運動。適度にカラダを動かすことは、腸の動きを活発にし、悪玉菌にとって居心地の悪い腸内環境を生み出します。

このように、日常生活の中で腸内に発生するニオイの元を抑えることが、口臭予防にも役立ちます。



朗報

口臭予防が コロナ対策にもなる

口臭の原因となる歯周病や歯槽膿漏を防ぐための口腔ケアは、新型コロナウイルス対策にもなります。ウイルスの感染が起きているのは目と鼻と口。中でも、歯周病菌が出すタンパク分解酵素はウイルスの感染を促進するため、口の中が不潔だとウイルスの感染リスクが高まることがわかっています。口腔内をいつもクリーンにして口臭を防ぐことが、結果的に感染症予防にも役立つというわけです。



最新

タピオカが 口臭予防によい?!

口の中には1000億個もの細菌が生息しており、善玉菌、悪玉菌、日和見菌が細菌の集団(口腔内フローラ)を形成しています。悪玉菌は虫歯や歯周病、口臭の原因になるばかりか、全身の健康にも影響しますから、口腔内フローラを整えることは大変重要なことです。2021年、タピオカ澱粉に善玉菌を活性化する働きがあるという研究が発表されました。善玉菌の餌となって、その育成に役立つということですから、近い将来、口臭対策や口腔内トラブルの切り札として実用化される日がくるかもしれません。



注目 キノコのパワーで 口臭退治

フランス語でキノコ全般を意味するシャンピニオン。中でもマッシュルームから抽出されたシャンピニオンエキスは、口臭に効果的だといわれています。このシャンピニオンエキスには、腸内の善玉菌と悪玉菌のバランスを整える働きがあり、口臭の原因となる腐敗物質の発生を抑制。腸内環境を改善してくれることがわかっています。それだけでなく、動脈硬化などの生活習慣病の予防にも役立つと注目されています。



おすすめ

口臭には 紅茶が効く!?

口臭の抑制に、紅茶が注目されています。紅茶に含まれるポリフェノールの一種「フラボノイド」によるもので、第一に挙げられるのが口臭の原因成分であるメチルメルカプタンの抑制作用。また、歯周病に関係するニオイの原因菌にも、強い作用が期待できるという研究結果が出ています。加えて、口臭の根本原因となる「ジンジバリス」という歯周病菌の育成を阻害する働きがあることもわかっていました。甘味料を入れると歯周病の発生につながるため、飲む際はストリートで、口臭の原因菌は乾燥した口腔内で増えるため、食事と食事の間に少しずつ飲んで口を潤すようにしましょう。



トメント部
「口臭」
HOT!!

口臭に関するニュースな話題

WOW!!

