

はてさて、自分では気がつかないことを他人から指摘される時ほど、「どきり」とすることはありません。この典型的な例に「臭い」があります。

「おじいちゃん、お口くさ〜い」と孫から言われる、あの入れ歯洗浄剤のコマーシャル。まさしく高齢者の心にぐさりと突きささります。おかげで大ヒット商品になったそうです。

さて、午前の診察の終わりかけに、山本佐知子さん(仮名・62歳)はいつもの血圧を測り終えてもなかなか診察室を後にしません。そしてしばらくすると、恥ずかしそうに「口が臭うらしいのです。どこか悪いのでしょうか」と尋ねられました。

そこで診察をすることになりました。口臭の診察は、まず「では、はあ〜と言って息を吐きかけてください」と促し、左手で扇ぎながら顔を近づけ、患者さんの吐く息の臭いを嗅ぎます。

で、彼女の場合、入れ歯はありません。しかし、確かに少し臭うのです。

### 大半は歯周病 (7対3の法則)

歯医者さんに聞くと、口臭を訴えられる患者さんの7割は、歯周病が原因とのこと。あとの3割は内科系の病気が原因と考えられます。

そこで、まず歯周病の症状をチェックしてみましょう。

- ① ぐらぐらしている歯がある。
- ② 歯を押すと歯と歯茎の間から膿が出てくる。
- ③ 朝起きた時、口内がねばねばしている。
- ④ 硬いモノを噛むと痛い。
- ⑤ 歯茎が腫れている。
- ⑥ 歯磨きをすると歯茎から出血する。
- ⑦ 歯茎の色が変わって赤紫色になっている。
- ⑧ 歯茎が下がって歯が長く見える。

以上のうちひとつでも当てはまれば、歯周病かもしれません。早めに歯医者さんに行かれることをおすすめします。歯周病は慢性的な感染症であり、長引くと口腔だけでなく、呼吸器感染症をはじめ動脈硬化や心臓病、ひいては認知症へも影響を及ぼすと考えられています。そしてあの臭いですが、歯周病菌がつくり出す、VSC(硫化化合物)という物質が原因で、これが腐った卵のような臭いを出すのです。

### 口臭のダークホース

歯周病でなくても、タバコ、ニンニク、アルコールなどによる口臭があるのはご存じのとおりですが、気がつきにくい臭いの原因として、ストレスがあります。残りの3割の口臭の原因のほとんどを占めています。唾液には歯周病菌のみならず口内菌の増殖を抑える殺菌作用があるのですが、自律神経の緊張で唾液が少なくなるだけで、口内菌はあっという間に数千億にも増えます。

実は、山本さんは唾液が少なくなるシェーグレン症候群という難病の病気でした(次回紹介)。口臭のおかげでこの病気が発見されたのです。

### 口臭よさらば、の日常生活対策

まず、リラックスして緊張をなくすように心がけましょう。それだけで唾液の分泌はよくなります。

酸っぱいモノや美味しいモノを想像したり、よく噛むことで唾液腺が刺激され、唾液が出ます。梅干しやガムの助けで唾液を出すのもいいでしょう。

また、下あごの下にある唾液腺をマッサージしても唾液が出やすくなります。これでも不安な方は、手軽なペットボトルのお茶などで、常に口内をしめらすようにしておくかと安心です。もちろん、歯周病菌を増やさないように一日3回の歯磨きの励行をお忘れなく。



ふくお・よしひろ 日本未病システム学会理事長。(一財)博慈会老人病研究所所長。少子高齢社会における未病ケアシステムの構築を提唱している。専門は「高脂血症」「動脈硬化」「認知症」。現在は『未病と抗老化』(博慈会老人病研究所)編集長。著書に『見た目で見分けが分かる』、共著に『セルフ・メディカ』『未病息災』など多数。