

# 歯周病は口臭の原因に

## 気になったら早めに歯科受診を

口臭は、お口の中の細菌がタンパク質を分解するときを作る揮発性の硫化化合物によって発生します。お口の中の最近は、空気が少ない環境で増殖しやすい性質があり、自らのまわりにバイオフィームという膜を作って増殖しようとします。このバイオフィームがプラーク（歯垢）です。

歯の表面に付着したプラークは歯みがきによって除去されますが、歯と歯の隙間や歯と歯肉の隙間に残ったプラークで細菌は増殖を始めます。プラークは、やがて硬くなり歯石となります。歯石には空気の通らない無数の小さな穴が存在するため、細菌にとってはさらに増殖しやすい環境となります。増殖した細菌は、歯肉の中に潜り込み、歯肉組織を破壊していきます。この段階ですでに歯周病が発症しています。

口臭の原因となる硫化化合物は通常、硫化水素が多くを占めていますが、歯周病になると、玉ねぎが腐ったような非常に臭いの強いメチルメルカプタンの割合が多くなります。メチルメルカプタンは歯周病の進行も助長します。

歯周病の進行過程では、細菌による歯肉組織や歯を支える骨（歯槽骨）の壊疽が起こります。このとき歯肉から排出される膿や膿の混じった血液も口臭の原因となります。

口臭の原因となる細菌の増殖を防ぐには、正しい歯の磨き方を身につけることや、定期的に歯科で検診を受けることです。生活習慣を改善し、身体の免疫力を高めることも必要です。

歯周病の治療では、歯石を除去し消毒して歯肉の殺菌を行います。特に歯と歯肉の間に深い溝（歯周ポケット）がある場合は、細菌の増殖がしやすい場所となるので、溝を浅くしていく必要があります。歯周病が気になりだしたら、早めに以下を受診するようにしましょう。