

Question.

口臭を主訴に来院される患者さんで、歯周病やう蝕などの問題が見られないようですが、明らかに臭いがある患者さんがいます。口臭の原因に舌苔が挙げられていますが、どのように指導すればよいのでしょうか。

質問者

(神奈川県 SIさん・67回)

Answer.

最近、日本口臭学会より口臭治療のガイドライン「口臭への対応と口臭症治療の指針2014年」が発表されました。そこには、口臭ならびに口臭症の定義として「口臭とは、本人あるいは第三者が不快と感じる呼気の総称である。口臭症とは、生理的・器質的（身体的）・精神的な原因により口臭に対して不安を感じる症状である」とあり、臭気と疾病が明確に区別されました。また、口臭の分類は大きく分けて生理的口臭と病的口臭があります。これまで舌苔は生理的な口臭の主な原因とされてきましたが、舌苔は歯科疾患に起因する口臭として分類されるようになり、歯科疾患の中で最も高い頻度で口臭の原因となります。舌苔の成分はほぼプラークと同様ですが、口腔内細菌や剥離上皮細胞・血球成分などのタンパク質を多量に含んでおり、口臭の大きな原因となります。舌乳頭は消化器疾患や、脱水を伴う全身的な疾患の影響を受け変化し、舌苔が沈着します。舌苔は健康な人にも見られますし、高齢者や口腔乾燥を有する患者では、付着が増す傾向にあります。特に、高齢者では誤嚥性肺炎の防止のために舌苔を除去するなどの口腔ケアは重要です。

舌の清掃には大きく分けて、舌ブラシ(図)と舌スクレーパーがあります。どちらも素材や形状に様々なものがありますが、いずれも舌後方の糸状乳頭、茸状乳頭を清掃しやすいように工夫されています。それぞれ利点欠点がありますが、当外来では舌ブラシを勧めています。具体的な清掃方法としては、口を大きく開口し最大限に舌を突き出し、舌体後部後方の分界溝手前付近から前方に舌清掃器具を数回動かします。



図 舌ブラシ

舌苔の付着をよく確認し、舌表面の変化、舌ブラシへの舌苔の付着を観察して清掃数を判断し、舌の白色が完全に無くなくてもブラシに舌苔が付着しない状態であれば清掃を終了し、適度な圧で1日1回程度の清掃を心がけるように指導します。舌をこすりすぎると傷をつけ炎症の原因になり、かえって口臭の原因になります。

また、舌苔の付着がそれほど多くない健康な人でも、口腔乾燥が認められ口臭の原因となる場合があります。緊張やストレスなどによる口腔生理機能の低下により唾液流量が低下することで、口腔内自浄性の低下や恒常性維持の低下などを引き起こし、口腔内ガスが蓄積されるとともに濃縮されたりします。すると、口腔内細菌も増加しやすくなり、それによって口臭が認められるようになります。のどが渇く時は特に注意し、水分を多く摂取するように説明します。そして規則正しい日常生活や食生活に努めるように指導します。また、食事をすることで、咀嚼刺激や味覚刺激により唾液の分泌を促すため、朝食を抜くことは生理的口臭をも高めることになり問題となります。

口臭を主訴として来院される患者さんでは、対社会的心理状態が背景となることが多いとされます。口臭に関心を向けることから口腔衛生習慣への動機付けとしても有効であると考えられます。また、規則正しい生活や食生活で口臭の改善に繋がります。

参考文献

口臭への対応と口臭症治療の指針2014. 日本口臭学会編

質問の回答者



たかしお ともこ
高塩 智子

新潟病院 総合診療科