

Q 5歳男児。このごろ、朝起きたときに口の臭いが気になります。

A 起床時の口臭は、成人でも子どもでもごく普通のことです。

口の中には、自浄作用があり、食べ物のかすは、絶え間ない口の筋肉の動きと唾液で洗い流されます。しかし就寝時には、自浄作用が少なくなります。この結果、食べ物のかすが残り、口腔内の細菌数は増加し、発酵作用のために口臭が起ります。

他の原因としては、ウイルス、細菌などによる喉の感染、虫歯、歯槽膿漏（のうろう）などがあります。鼻に蓄

膿症があって、臭いのある鼻汁が口に流れ込むことも原因となります。扁桃（へんとう）腺や鼻腔の

起床時の口臭・・・子どもも成人も普通のこと

奥にあるアデノイド（咽頭扁桃）が大きいために起こる慢性の鼻づまりや、口呼吸も原因となります。

ニンニクやタマネギなどによることもあります。対策として、毎食後に歯を磨くことは大変効果的です。歯磨きには、少なくとも3分はかけるようにしましょう。

時に、ストレスや緊張状態があると、唾液分泌が少なくなり、口の中にかすがたまりやすくなり、口臭の原因になります。緊張状態の時には水を飲むように指導しましょう。

子育て相談室

起床時だけでなく、日中にも臭うとき、長く続くときには、医療機関の受診

を。

〈水戸市中丸町の平野こどもクリニック院長・

平野岳毅〉