

正しい「ニオイケア」できていますか？



あなたは自分の「ニオイ」、気にされたことはありますか？

口臭や体臭に関する悩みは実に様々です。特に女性では周りになかなか相談できなかつたりして、一人で悩んでいるという方もいらっしゃるかもしれませんね。

今回は、そんな「ニオイ」について原因から予防法までお教えしていきます！

口臭・体臭の種類は？

まずは口臭の種類からご紹介します！

口臭といってもその種類は大きく分けると、以下の3つに分けられます。



虫歯や歯周病	虫歯や歯周病の膿が臭うもの
病的口臭	全身的疾患が原因で臭うもの
生理的口臭	起床時やストレス、臭いがきつい食べ物を食べたときに一時的に起こるもの

その他にも実際は、ほとんど臭っていないなくても、精神的理由により

口臭がしていると思いついでいる『自臭症』や、他人の口臭が分かってしまう『他臭症』があります。

口臭予防の場合は自分がどれに当てはまるのかを知って、それにあった対策をする事が大切です。

次に、体臭についてですが、大きく分けると4つに分けられます。

汗の臭い	汗をかいた後、臭うもの
腋臭	汗の匂いとは違い、ツンとした刺激臭
足の臭い	汗と雑菌、そしてそれが靴下や靴によって蒸され通常の汗の臭いより強いもの
加齢臭、脂臭	年齢を重ねる毎に、代謝が落ち、皮脂がたまる為に臭うもの

口臭の原因は？

人間は常に同じ状態であるように見えて、体調の変化があります。

例えば女性なら、**ホルモンバランスの変化**による体調の変化がありますね。

口臭もホルモンの変化に合わせて出やすくなる場合があると言われています。

月経中や妊娠中、また**思春期**や**更年期**にも口臭が出やすくなることあるほか、

加齢による口臭という場合もあります。それ以外に、1日の変化でも口臭が出ることがあります。

例えば朝起きたばかりの口臭を身近な人に指摘されたことはありませんか？

他にも**お腹が空いているとき**、**疲れているとき**、**緊張しているとき**にも口臭が出やすくなります。

また、**便秘**の時も嫌な臭いが出ることがあります。



食事による、**胃の内容物から出る臭い**もあります。タバコやアルコール、

ニンニクやネギなどといった臭いの強い食物は特に臭いが出やすく、口臭の元になりがちです。

このように、人が生活している中で自然にしていることや、避けがたい体調の変化などによって

口臭が出ることはあります。特に生理的な理由については自分で抑えることのできない変化であるため、

完全に予防することはできないとも言われています。長期にわたって口臭があるという身体的、環境的な変化でなければ、口臭対策のガムやタブレットで臭いを隠したり、起床時や緊張時の口臭のように口内が乾燥することで起こる口臭には、意識的に水分を補ったりして、そのつど手立てを打つことで対処するのがよいでしょう。



体臭の原因は？

まず、**発汗**による臭いです。全身に分布する汗腺から出る汗は、ほとんどが水分で、臭いがありません。一方、**わきの下**など体の一部にだけ分布して毛穴と出口を共有している汗腺を**アポクリン腺**といい、この汗の成分が細菌などで分解されると、独特の臭いを発します。本来の機能は体温の調節ではなく、**体臭となる汗を作り出すこと**です。これが強くなるとワキガといいます。また、人体には皮膚の潤いを保つため、皮脂を分泌する皮脂腺があり、年齢を重ねるにつれ増加します。増加する脂質と結びつき分解、**酸化してできる物質が加齢臭の元**になるのです。この他にも、ストレス・ダイエット・疲れなどによって体臭が発生することもあります。



口臭の予防法 **口臭予防には『水トリートメント』がおすすめ！**

まず水を口に含みます。

- ①最初に 15秒ぶくぶくしましょう。ほっぺたと歯の間、唇と歯の間にもお水が行くように！
 - ②次は上あごの粘膜に舌をつけて15秒、前後にこすりあわせて下さい。
 - ③そして、(目線を少し上げるくらい)顔を上げ、今度は 15秒ガラガラうがい。
 - ④最後に真上を向いて「あ〜お〜あ〜お〜」と声を出しながら、15秒うがい。
- 4つの工程がすべて15秒で、**1セットちょうど1分間**。これを、**3セット=3分間**。朝起きてすぐ、毎食後、そして寝る前のタイミングでやると、かなり口臭は防げます。



口臭&体臭の予防法

①飲み過ぎや食べ過ぎに注意

腹七分目から八分目を心がけることで、腸内や血液内に大量の臭い原因を増やすことを抑えられます。

②よく噛んで食べる

食べ物を**良く噛んでゆっくり食べる**ことを心がけることで、**食べ物が細くなり、消化しやすくなります**。また、唾液中のジアスターゼなどの消化酵素が消化を助けてくれます。食べたものをしっかり消化して、**未消化成分を身体に残さないことが、臭い対策では重要な**のです。



③食事のバランスを整える

1日に食べる食材の種類は、**30種を目標**にすると良いでしょう。30種類というと多いように見えますが、**小鉢を増やしたり、ゴマを振りかけたり、五穀米などを入れたり**することで、案外簡単に達成します。

④食物繊維や葉緑素を摂る

繊維成分は腸内環境を改善して、便通を良くします。また、腸内の乳酸菌などの善玉菌を増やす効果があるとされています。また、野菜の中でも葉緑素が多く含まれる青菜をしっかりと摂ることで、臭い成分を中和して、**消臭する効果や腸内の善玉菌を増やす効果**を得られます。



いかがでしたか？口臭や体臭の対策には、日々の生活の中のちょっとした工夫でできるものが多くありますが、それらは健康的な生活を送るために大切なことでもあります。さらに、体臭をきっかけとして受診した結果、命にかかわる病気と診断され、治療につながることもあります。ただのニオイの問題と片付けず、健康のバロメーターとして、健全な生活を送るために役立てていきましょう。