

自分で気づきにくい体臭・口臭 “ニオイ”を見直す



温かくなると気になることが増えはじめる「ニオイ」。臭いには、体臭・口臭・加齢臭といった体の臭いや生活臭など、さまざまな臭いがあります。自分では気がつきにくいという一面もあります。今回は、これからの季節は特に注意したい「ニオイ」について、その原因と対策をご紹介します。

■体臭の原因

まずは、体臭の主な原因である汗と皮脂による臭いの原因を確認しましょう。

●汗・皮脂による体臭

汗はほとんどが水分で臭いはなく、皮脂にもほとんど臭いはありません。ところが、この汗や皮脂が皮膚の表面に残っていると細菌によって分解され、嫌な臭いが発生します。

また、わきの下などには毛穴と汗の出口を共有している特別な汗腺があります。この汗腺か

●病気が原因の臭い

全身の体臭がひどい場合は、皮脂の分泌が異常になる脂漏性皮膚炎かもしれません。他にも、糖尿病や肝硬変などの疾患も体臭の原因になりますから、ひどい体臭が続く場合は医師に相談してください。

■体臭対策

体臭予防の基本

は、汗や皮脂をこまめに拭き取ること。

抗菌作用のある汗

拭きシートを使えば、かなり体臭の発生を抑えることができます。通気性や吸水性、乾燥性に優れた下着の着用も効果的です。

それでも体臭が気になる方は、次のようなこ



とも試してみてください。

●良い汗をかく

良い汗とは、暑い日や運動などですぐに出てくる汗で、サラツとして塩分濃度が低く体臭になりにくい汗です。悪い汗とは、運動をした



り暑くなってもなかなか出ない汗で、ベタベタしていて塩分濃度が高く体臭になりやすい汗です。良い汗をかくには、日頃から軽い運動や散歩などをして、すぐに汗が出るような体にしておくことです。

●抗酸化成分が多い食品を摂る

加齢臭の予防には、ビタミンCやビタミンE、カロチンなど抗酸化作用がある成分が有効とされていますので、抗酸化成分が多い緑黄色野菜



(ニンジン、カボチャ、ピーマン、トマト、ホウレン草、小松菜など)や海藻などのネバネバ食品を積極的に摂るようにしましょう。

■口臭の原因

口臭の主な原因は、歯垢や歯石、虫歯、歯周病、口内炎といった歯や口の中の汚れや炎症をはじめ、食生活の乱れや飲酒・喫煙などです。また、口の中の乾燥で雑菌の繁殖を抑える唾液が減少すると、口臭がきつくなります。

さらに、胃腸や鼻のどなどの病気が原因の場合もありますので、ひどい口臭が続く場合は医師に相談してください。

■口臭対策

口臭対策の基本は、毎食後に丁寧な歯磨きを行うなど、常に歯や口の中を清潔にしておくことです。他にも次のようなことを行ってみてください。

●鼻呼吸を心がける

「口呼吸」をすると口の中が乾燥し、唾液が減って細菌が増えるため、「鼻呼吸」をおすすめします。また、口内の乾燥を防ぐには、こまめに水分を摂りま



しょう。その際、緑茶やウーロン茶は、口の中の雑菌の繁殖を抑えるのでおすすめです。

●良く噛んで食べる。

咀嚼回数が多くなると唾液の分泌が促され、



口の中の細菌の繁殖を抑えます。アルカリ性食品の緑黄色野菜や海藻類、梅干などは口臭予防効果がありますので、積極的に摂るようにしましょう。

また、寝ているときは唾液の分泌量が減るので、口臭は起床直後がもっとも臭いが強いといわれています。この場合は、就寝前の歯磨きとともに、舌ブラシで舌の表面の汚れも取り除いてみましょう。

体臭や口臭もそうですが、キッチンや下駄箱などの生活臭も細菌の繁殖が原因。温かくなるこれからの季節は細菌が増えやすいので体も身の回りも「ニオイ」の発生に注意してください。