

報告書名：口臭予防に関するセルフケア支援の普及啓発プログラムの開発

研究者名：品田佳世子、川口陽子

所 属：東京医科歯科大学大学院健康推進歯学分野

**目的:**本研究は、口臭や口腔内状況と生活習慣および全身の健康状態等との関連を明らかにすることにより、人々がセルフケアとして、口臭を予防し、生活の質(QOL)を向上していくためのプログラムを開発していくための資料を得ることが目的である。

**対象および方法:**対象は東京医科歯科大学歯学部附属病院の「息さわやか外来」を受診した口臭症患者269名(男71名、女198名：平均年齢45.6歳)である。口臭に関する質問票調査を実施し、フェイススケールにて心の状態を評価した。口臭検査は官能検査およびガスクロマトグラフィーによる口気の揮発性硫化物(VSC)濃度の測定を行った。舌苔の評価、口腔内診査を行った。口臭の程度を官能検査の評価を基準に、口臭がないA群(94名)、口臭はあるが弱いB群(115名)、明らかな口臭があるC群(60名)に分け、統計ソフトSPSS(10.0J)を用い比較検討した。

**結果および考察:**C群は、男性の比率が高く、年齢も比較的高かった。口臭の程度は、ガスクロマトグラフィーのVSC値からも明らかにされ、舌苔の付着面積や厚みが口臭の程度と関連性の強いことが判明した。質問票の結果から口臭が自覚できる者は約60%で、自分ではわからない者も多かった。家族から指摘されるが、自分では口臭の有無がわからないので、常に意識しており、「人と話ができない」、「消極的になる」、「人と一緒に行動できない」、「人が自分を避ける」などの苦悩を訴える者が多かった。C群の約60%は、歯科や内科、耳鼻咽喉科を受診し、口臭について相談や治療を受けたことがあったにもかかわらず、口臭の改善がみられなかった。口臭を減らすために85%が「歯磨きをよくする」と答えていたが、歯磨き時間が短く、適切な歯磨きが行われていなかった。また、舌清掃を約60%が行っていたが、舌苔が広範囲に厚く付いていた。しかし、「息さわやか外来」において、歯磨きや舌清掃が適切に行えるように指導し、セルフケアを支援していくことにより、治療終了時には、約90%が舌苔の付着も少なく、口臭もなくなり、明らかな口臭を認める者はいなくなった。口臭予防のためには、毎日の歯や舌の清掃を適切に行うことが有効であった。また、明らかな口臭がある者では「手で口を隠して話す」、「食事や間食の回数を減らす」と回答した者が多く、食事の回数が少なめで、食事の栄養バランスを考えている者が少なかった。問診中も口をあまり開けずに話す者が多く、食事も不規則で、内容も偏っている傾向がみられた。食後は口臭が強くなると訴える者が多いが、食事をあまりとらず、口を動かさないことが唾液量の減少や舌苔の付着を促進させることを伝え、食生活の改善を支援していくことも必要と考えられた。また、仕事中の接客や同僚との対話では緊張状況が続き、食事や休憩もとれず空腹時間が長くなる場合に、口臭が強くなると訴え、このような時に、ガムやタブレットなどを口臭予防として使用している者が多かった。近年、口臭改善効果を謳っているガムやタブレットが多く市販されているが、効果に関する科学的な研究報告は少ない。このようなガムやタブレットの効果的な使用方法と有効な商品の選択を情報提供していくことも、セルフケア支援にとって重要であり、今後の研究課題であると考えられた。また、口臭が改善され、治療が終了した者は、口臭がなくなっただけでなく、表情や気持ちが明るくなり、QOLの向上がみられた。本研究の結果をもとにプログラムを開発し、普及啓発していきたいと考えている。