



## ●「におい」は何か

「におい」は主観的なものはありません。誰かに「このにおい」が、別の人は不快に感じたり、自分の家の「におい」は安心するけど、他人の家の「におい」だと「不快」だったり。日本にいればあちこちにならなくとも、外国に行くと、その国独特の「におい」が必ずお目にかかる。「におい」は本来お目にかかるもので、「不快」と感じるか「不快」と感じるかは、時代や社会的背景、家庭環境、経験や体験、遺伝的パターンなどが関係する。個人個人の嗜好による主観的なものなのです。

私たちが取り囲む空間には常に様々なにおいがあり、無臭の空間、そして無臭の人も必ず存在しません。人や動物、植物、食物、物質などは、みな特有のにおいを持っているのです。

## ●自分のにおいには気づけない理由



「におい」は、このように個人的に認識される感覚ですが、脳の認識以外にも、個人差を生む嗅覚の特徴があります。「順化」と呼ばれる、慣れの現象です。例えば、常に強烈な口臭がするのだから、なぜか本人は気づいていないとか、他人の家に入るとその家特有のにおいを感じるのに、住人は気づいていないとか、外国人は感じる日本特有のにおいが、日本人にはわからないのです。人は、日常的に嗅いでいるにおいには順化してしまい、感じなくなってしまうのです。

口が乾いたとき、何かを食べたときなどは、誰にでも口臭が出現します。時に出現する口臭は、持続的ではないので自分でも気づきませんが、普段口臭がほとんどない人ほど、たまの口臭を理由に「自分は口が臭い」と思っていることが多いのです。これは生理的な口臭の範囲であり、病的ではないことがほとんどです。逆に、慢性的であれば、病的な口臭の可能性がありますが、それが持続的であればあるほど自分では順化してしまい感じられません。気づきたいのは、人は一度「不快」と感じたにおいに対しては、次回からは低濃度でも感じやすくなるのです。「不快」「危険」なので、これは危機察知の本能から言えます。初対面から「不快」と感じてお目にかかることで、潜在意識にも残り、次回から配慮しても敏感に察知されてしまうのです。初対面の印象アップには、外見だけでなく、においでも配慮したいものです。

## ●加齢臭の正体

いわゆる加齢臭も、皮脂腺の分泌物から生じます。皮膚には、汗腺以外に皮脂を分泌する皮脂腺があります。健康な状態では、皮脂は汗と溶け合い、皮膚の表面に膜を張って保水し、保護してくれる大切な存在です。そして、本来においを出す機能はないので、体臭の原因にはなりません。ところが、食生活、ストレス、ライフサイクルの乱れなどによって皮脂の分泌が増えたり、活性酸素が発生して過酸化脂質が発生すると、皮脂の酸化が進んでしまいます。これを自動酸化といいます。そうなることで、様々な脂肪酸やにおい物質が生成されるようになり、脂臭い体臭が生まれてしまうのです。

男性ホルモンは皮脂の分泌を刺激するので、男性の方が脂臭くなりやすいのですが、ストレスが過剰な状態や、女性の場合でも、閉経後には女性ホルモンが男性並みかそれ以下に激減し、男性ホルモン優位になります。閉経後の女性で、男性型脱毛毛のように頭頂部が薄くなる場合、相対的に男性ホルモン優位になっている証拠なので、体臭にも注意が必要となります。

## ●日本人は、なぜ口が臭いのか

多くの日本人は、「自分たちは外国人に比べたら臭くない」と思っています。しかし、外国人からすれば日本人の「口臭」が残念という声が。口臭の一番の原因は口腔内環境の悪化ですが、ある調査で口腔内環境に「自信がある」人はたった27%。現在のケアでは十分にケアできているとは思わない人は、61%でした。日本人の成人の80%は、なんらかの程度の歯周病だと報告されている現状です。先進国であるにもかかわらず、日本人の口腔ケアに対する意識はかなり遅れています。この理由は、文化的に見ると、日本人は欧米人のように日常的にキスをしたり、ハグをしたり、他人と密に接近する機会が少ないからだと考えられます。また、危機感の問題もあるでしょう。アメリカでは、子どもから虫歯にならないよう口腔ケアをしっかり教育されます。アメリカは日本のように国民皆保険ではないため、虫歯や歯周病になってしまっても高額な治療費になりかねません。これは歯科だけでなく内科でもそうですが、いつでも誰でも病院に安心してかかることができるという油断が、日本人から「予防」という観点を奪っているといえるでしょう。

元来、成人の経験するほとんどの病気が、虫歯や歯周病も含めて生活習慣病です。自分のライフスタイルが病気を招くから、自分にか予防はできません。将来の虫歯や歯抜けになるリスクは、あまり美感が湧かないかもしれません。しかし口臭は人間関係の中でストレスにも影響するリアルな問題です。そのため、「におい」を改善するための手をハッシュションの源泉にしてあげてはどうでしょうか。健康は結果としてついてくるので、お口のケアを怠らな

## ●悪臭は病気のサイン

「口臭や体臭が強い」「もくもく」普段と違ったおかしなにおいがする「お」と感じたら、心身のコンディションを見直しましょう。口腔内や腸内、皮膚などの常在菌のバランスや内蔵の機能、代謝の状態、ストレスやメンタルの状態が口臭や汗、尿、おなら、便などのおいにおいを常に変化させています。口臭については、八割が口腔内環境の問題。残りは体内の問題で、呼吸を通じて口臭として感じられます。口の中は菌や力だらけですが、健全な状態では、彼らは常在菌として共生しており、悪さはしません。ところが口腔ケアが十分でない場合や、唾液分泌が減ってしまう場合には、常在菌は増殖します。増えすぎた常在菌が、炎症の原因になります。また、ストレスや口呼吸の癖、ドライマウスなどで唾液分泌が減ることで、口腔内の最

## ●歯周病や虫歯が全身病を引き起こす



近は繁殖しやすくなるのです。口腔内の炎症が全身病に関係していることが、最近の研究でわかっています。糖尿病、脂質異常症、心筋梗塞などの動脈硬化性疾患、認知症、さらにはがんのリスクまで高めることが報告されています。口臭をケアする意義は実に大きいと言えます。また、歯周病と糖尿病は双方方向のリスクになることがわかっています。糖尿病があると免疫力が低下し、歯周病になりやすくなります。歯周病があると、全身の炎症を引き起こし、血糖を下げるインスリンの働きを低下させ、血糖値を上げやすくなります。糖尿病があるのであれば、口腔ケアは必須であり、それにより血糖コントロールの改善が期待できるのです。

## ●口腔ケアが認知症やがんの予防になる



重度の歯周病の罹患と認知機能の低下は、相関関係にあるとの報告もあります。また、歯周病菌ががんのリスクになることも注目です。これは、食品に含まれる硝酸が口腔内の常在菌に分解され、発がん物質のニトロソアミンになるためだと考えられています。ニトロソアミンは遺伝子に突然変異を起こし、がん化を誘発します。さらに、歯周病菌の中で、もつバクテリウム菌は食道や大腸に入り細胞に侵入するとがん化を引き起こします。これまでの考え方は「遺伝だから仕方ない」と遺伝子のせいにしてきましたが、炎症、食事や喫煙などの生活習慣、化学物質、ストレスなどにみる精神状態といった後天的な要因によって、遺伝子に影響を与えてしまうことがわかっていきます。ただ、口臭や歯周病、良き良き遺伝子を次世代にも伝えたいものです。