

どうかしら、私におい。本日もパッチリ香水！いい香りでしょう？



困ったな。どうやって伝えよう。

身体のニオイ

「口臭」編



いろんなニオイ



身体のニオイ

「体臭」編



身体のニオイは特に伝えにくいわ。



お疲れさま。段々と暑くなって汗がとまらんよ...



口臭は、どんなニオイですか？

口臭のニオイは硫黄化合物のニオイと言われ、卵や玉ねぎが腐った様なニオイとして表現されますが、硫黄の強い温泉地のニオイが想像しやすいでしょう。



口臭の原因は、なに？

「歯磨きをしていないから口臭が強いのだろう」と思う人も多いのですが、正解は磨いていても、きちんと磨けていなければ口臭は強い、と考えましょう。硫黄系のニオイの正体は、口の中にいる細菌が、タンパク質を餌に分解発生させる「ガス」のニオイです。

ということは...
口の中の細菌が多いほど口臭は強くなるんですね？



そうなんだ、細菌が多ければ歯周病になるし、歯周病が進行すると口臭も強くなるから治療と毎日の手入れが重要になるんだ。



細菌を減らすにはどうしたらいいの？

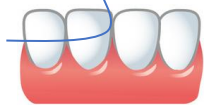


ガスを発生させる細菌は空気を嫌うので、歯肉の中にもぐっています。もぐっている細菌を取り出すには、歯ブラシだけでは足りず、フロスを使う必要があります。使用後のフロスのニオイをかいでください。それが口臭のニオイです。

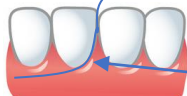


Let's フロッシング！

フロスは歯と歯の間を清掃するだけの道具ではありません。歯肉の溝（歯周ポケット）を清掃することができる道具です。



残念フロッシング



goodフロッシング

ここに細菌がいるので歯肉の中までフロスを通そう！

チェックが多い場合は注意が必要だね



どのように対策を立てればいいですか？

汗をかいたら除菌シートやウエットシートで拭い、雑菌繁殖をブロックしましょう。また、替えの肌着に着替えてしまうのも良い手です。



身体のどこからニオイが発生しやすいですか？

特にニオイが出やすい場所は、ワキ・頭皮・足の裏が多く、汗をかくことで菌が繁殖しやすくなり、時間と共に分解され体臭が発生します。



体臭の原因は汗ですか？

汗をだす「汗腺」には2種類あり「エクリン腺」と「アポクリン腺」があります。

	エクリン腺	アポクリン腺
分布	全身（特に手のひら・足の裏）	ワキ・性器周辺
成分	水（99%） ナトリウムやカリウムなど	水・タンパク質・脂質・脂肪酸 コレステロール類など
特徴	体温上昇時、緊張状態にて発汗	思春期の活動が盛ん
ニオイ	発汗直後は無臭だが、 時間と共に菌が繁殖しニオイ発生	ニオイ成分の元が多く含まれ ニオイが強い場合を「わきが」と呼ぶ



ワキガではないか心配です



- 両親のどちらかがワキガである
- 白い服を着るとわきの部分が黄ばむ
- 耳垢が湿っていて、ねっとりしている
- 特にわきなどが毛深い
- わき毛に白い粉が付く
- わき汗が多い

クリニックではワキガチェックもできます。心配な方は悩まずに来院してご相談ください。



化学物質
のニオイ

香水



香水をつけている本人にとっては良い香りと感じていても、他者もその香りが好きとは限りません。

また、香水を持続的につけていると、自分自身は香りに対して順応してしまうため、付ける量を増やしてしまいがちです。



化学物質
のニオイ

柔軟剤



柔軟剤に求める効果が、機能よりも「香りのよさ」が第一と考える人も多くなっており、干して乾燥した衣類にずっと香りが持続しないと物足りないと感じる人もいます。

香水同様に人は香りに対して順応してしまうため、柔軟剤の投入量に注意が必要です。

洗濯時の投入量は増えていませんか？

化学物質
のニオイ

タバコ



タバコには数百種類以上の化学物質が含まれているので、それらのニオイが混ざり合ってニオイを発しています。

ニオイと元となる煙の粒子はとても小さいため、衣類の繊維の中や髪の毛にも付着しやすく、ニオイがしみ込んでしまいます。

因子

ニオイの感じ方

加齢

個人差はあるが加齢によって嗅覚は低下する
特に何のニオイかを判断する（認知能力）は加齢と共に急速に低下する

個人差

ニオイを感じる最低濃度は人によって違いがあるが、機能として大きな差が有るというよりも、ニオイに対する意識の違いによって敏感に感じる場合がある

体調

風邪をひいて鼻づまりの状態や、過労、睡眠不足によっても嗅覚は影響を受ける
女性は月経サイクルや妊娠によっても嗅覚は影響を受ける

男女差

性差によつての差はそれほど大きくないが、統計的には女性の方が男性より嗅覚は上とされている。加齢によって嗅覚が低下する割合は男性の方が大きい

日内変動

体調にかかわらず朝と夜ではニオイの感じ方が微妙に異なる場合がある
昼の活動期は早朝や夜に比べ、ニオイを多角的に評価する傾向が有ると言われる

順応

ある一定のニオイを持続的にかかっているとそのニオイの感じ方が弱くなることを「順応」と言う。よく似た表現では「慣れ」や「嗅覚の疲労」がある

ニオイの濃度

香水などニオイの成分濃度が低い時は快適に感じていても、その濃度が高くなると不快に感じる場合がある

会社での取り組み例

- ・ニオイについて周囲に配慮する様、注意喚起資料を作成する
- ・ハラスメント窓口にて相談を受け付ける（健康相談として）
- ・アンケート方式で社員からの聞き取りを行う
- ・汗拭きシート、デオドラントシートを社内に配備する
- ・空気清浄機の設定

ニオイは集中力に対しても影響を受けるから、大切なことなんじゃ

皆が少しずつ気を付けたら、いい環境になりますね！

