

体臭

最近の人は体臭を気にしすぎる人が多くなりました。体臭には、部位によって口臭、腋臭（わきが）や足のにおいまであり、また年齢によって赤ちゃんのにおいからお年寄りの加齢臭それに人種の違いによるものといろいろです。

その中でも本人が一番気になる体臭は腋臭です。思春期から始まり、発汗が多くなると臭気が強くなります。したがって夏になると俄然気になり始めます。アポクリン腺からの汗が皮膚の細菌で分解されにおいが強くなります。腋臭は殺菌性の薬用石鹸でよく洗い制汗剤で汗を止めることで気にならなくなります。

次に気にするのは口臭です。通常は唾液で雑菌の増殖が抑えられますが唾液が少ないと抑えられなくなります。朝おきな状態の口臭が典型です。そのほかに口が渇いたり、空腹時、ストレスなども原因となります。また、歯垢や虫歯、歯肉炎も同じです。毎日の手入れが大切です。

また胃腸の機能が悪くなると舌につく舌苔（ぜったい）が厚くなり口臭の原因になりますので胃腸に負担をかける暴飲暴食は慎みましょう。そのほかにもいろいろ考えられますがひどい場合は専門医や薬局の薬剤師に相談してはいかがでしょうか。