

口の中のトラブル



👍 口臭チェックをしてみよう

コップやビニール袋に息を溜め
ニオイをチェック



フロスや歯間ブラシを使用した後
ニオイをチェック



👍 口臭の原因はなに?

代表的な原因は、歯周病菌です。



歯周病菌はガスを発生させています。
ですから歯周病が進行している人（歯周病
菌数が多い）ほど、口臭は強くなります。

👍 歯周病菌はどこにいるか?

歯周病は空気を嫌う菌です。
このため、**空気の薄い場所を住み家**とします。

住み家1：歯石の中

歯石は軽石の様に細かな穴が開いているので
ここは歯周病菌にとって良い住み家なのです。



住み家2：歯周ポケット

歯ぐきの中も空気が薄く、歯ブラシも届き
にくいため、最高の住み家です。



歯周病ではないのに口臭があるとされた

口臭は唾液とも関係があります。
歯周病でなくても、口の中が乾燥していると口臭は強くなります。

寝起き



就寝中は唾液量
低下

緊張時



唾液が出にくい
状態

高齢者



唾液量が少ない

薬の副作用



唾液量低下

口の中の細菌は常に私たちの中にいて、飲食や唾液によって洗い流されています。
このため、唾液そのものが出にくい状態になると、口の中の細菌が流されず
ニオイが残ることになります。

口臭を減らすにはどうすればいい?

➡ 歯科医院へ

- ① 歯科医院に行き、歯周病の検査をしてもらう。
- ② 歯石をとってもらう。



➡ 自宅で

- ③ フロス・歯間ブラシを使い清掃する。
- ④ 寝る前は特に丁寧なブラッシングを。



就寝中は1日の中で最もわれわれ仲間が増やせる時間なのだ!



毎日私たちを使うようになると
使用後のニオイも減るの。
みんな気づいているかな?



いいえ、そうはさせない。
寝る前に十分に磨いて
細菌数を減らしてみせる!



口臭予防に舌を磨くのは有効ですか?

舌につく舌苔は口臭の一因なので、舌が汚れているなら、磨くと効果はあります。
しかし、舌を必要以上に磨くのは危険です。
舌にある味を感じる細胞を傷つけてしまうからです。
毎日習慣化してしまっている場合は、3~5スト
ロークまでに留めましょう。



マウスウォッシュは歯周病菌に有効ですか?

残念ながら期待するほど大きな薬効はありません。
むしろマウスウォッシュの中にアルコールが混ざっていると唾液量の低下を招いてしまう
ことがあります。



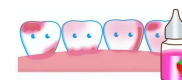
歯ぐきが下がってきた様に思いますが...

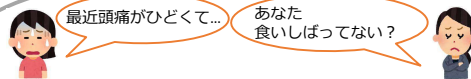
- ・かみ合わせの力が強すぎる
普段から食いしばっていたり、歯ぎしりを
していると歯ぐきが下がることがあります。
- ・ブラッシング圧が強すぎる
歯ブラシを横にゴシゴシと力強く動かす
ことで、歯ぐき下がりにつながります。
力のコントロールをしましょう。



おすすめの歯ブラシはありますか?

「きちんと磨けているか?」が重要なので、
電動歯ブラシでも手用歯ブラシでも、自分が
使いやすく良く磨けるものが一番望ましいの
です。
歯ブラシで迷うのであれば「歯垢染め出し剤」
を使用してみるとよくわかります。





食いしばっていませんか？

平常時、奥歯はかみ合っていないことが大切です。

食事時の
かみ合わせ力



女性 40kg
男性 60kg

フランスパンを
食べる時に必要な
かみ合わせの力



30kg

食いしばり時
かみ合わせ力



自分の体重程度
それ以上の人も

個人差はありますが、かみあわせる力はとても強いので、始終かみあっていることで歯やあごにダメージを与えたり、筋肉の緊張から頭痛を引き起こす要因になることがあります。

1日の平均的なかみ合わせ時間は、20分程度なのです。

どんな時にかみ合っているの？

ご飯を食べる時
飲み込む時



運動時



力が必要な時



集中している時



気を付けたいのが「**スマホやパソコン**」**作業時**です。

首が前に出ることにかみ合わせの位置がずれ、その状態のまま、食いしばっている人も少なくありません。このため、顎関節症を発症してしまう人もいます。



そうかあ...在宅ワークが増えて良い姿勢が保てない人も多いもね。

歯科でも顎関節症の人が増えているという報告が多数あるそうじゃ。



意外に多い「食いしばりグセ」

自分が食いしばりをしていることに気づいていない人は意外に多いんですね！私も食いしばっていないか今日から意識してみます。

寝てる時も歯ぎしりまではいかないものの、食いしばりがある人も多いんだよ。



大変！また食いしばっていた！

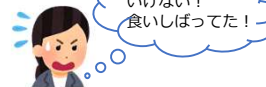
どうしたらいい？食いしばり

マウスピースを作る



保険で作ればマウスピースは4000円前後です。一般的に就寝用のマウスピース（ナイトガード）を作る人が多いのですが、日中も食いしばりが強い人はマウスピースを使用しています。

とにかく気を付ける



いけない！食いしばった！

食いしばりはいつの間にか始まってしまった悪癖の様なものです。さらに現代では、スマホやパソコンを多用するため非常に習慣化しやすくなってしまいました。

できるだけ食いしばらぬよう意識し、自分でも対策をたてましょう。



食いしばらない！

パソコンに付センを貼って注意している人もいます。

普段から自分で意識しておくことがとても大事なんだね！



あごが
ガクガクいいます

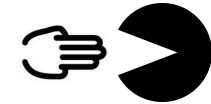
顎関節症ってなに？

口を開けると音がする



あくびをしたり食事でガクツという音がする。

口が大きく開かない



- ・リンゴの丸かじりができなくなった。
- ・指3本分が縦に入りそうにない（人差し指～薬指まで）

あごが疲れる



食べたり、しゃべったりが疲れてしまう。

あごが痛い



開口で特に痛みが出る。

ほおづえをついたり、悪い姿勢、うつぶせ寝や食いしばり、歯ぎしりも、顎関節症を引き起こす原因の一つです。

痛みが強い場合は受診をお勧めします。

力を入れ過ぎて磨いているみたい...

気を付けなければいけないのは力加減。力の入れ過ぎで、歯や歯ぐきにダメージを与えていませんか？

・鉛筆持ちに変えよう！



鉛筆持ちにすることで力が入り過ぎないようにコントロール



力が入りすぎていないかチェックできる歯ブラシが売られています。

力が入りすぎるとカチッと音がします。