

健康だより

お口のトラブル

自分のにおいは気づけない
ってよく言うけど...
口臭の有無って人には
なんだか聞きづらいし



専門家に聞いたらどうか？
最近歯医者さんに行ったかな？



口臭になりそうな原因を探そう！

1. 歯ぐきからよく出血する。
2. 歯ぐきがよく腫れる。
3. 口の中がネバネバする。
4. グラグラした歯がある。
5. 歯と歯の間に食べ物がよくはさまる。
6. 穴のあいた歯がある。
7. 歯の表面を舌でさわるとザラザラしている。
8. 義歯、ブリッジ、冠などが、入っている。
9. 舌を磨いたことがない。
10. 口の中が乾燥している。



【1.2.3.4.5.に当てはまる】

歯周病が原因。歯周病により、口腔内細菌により分解され発生した物質が悪臭を放つ。

【6に当てはまる】

虫歯で空洞ができて、食べ物が入り腐敗して悪臭を放つ。

【7.8.9に当てはまる】

歯磨き不良により、歯垢や食べかすによるもの。

【10に当てはまる】

唾液が少ないのも原因となる。(口腔乾燥症)

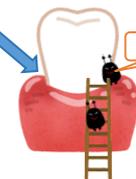


口臭で一番の原因はなに？

口臭で一番考えられるのは歯周病です。

歯周病の特徴は歯周ポケットができることです。ここは口の中の細菌の格好の住み家となっています。歯周病菌の中でも嫌気性菌は代謝の過程で硫化水素やメチルメルカプタンを産生します。これが硫黄系のにおいの元である口臭につながります。歯周病が進行している人ほど、歯周病菌は口腔に多く存在します。

歯周ポケット



お邪魔します

歯周ポケットって細菌の住み家になっちゃうのか！



歯周ポケットの中を磨こう！というのは、歯周病菌を追い出すためなんじゃよ。



歯石をとろう！

歯石は顕微鏡でのぞくと、小さな穴が無数にあいていて、ちょうど軽石の様な構造をしています。

この中にも歯周病菌はたくさん隠れています。歯周病菌にとって、歯周ポケットの中では歯ブラシで追い出される危険性がありますが、歯石の中に隠れていれば、強固な家の中にいるようなもの。歯ブラシの毛も届かないので繁殖しやすく、安心な場所を与えることになります。これにより、歯周病はさらに進行していきます。



お、歯石ついでる最高！

歯周病の進行



健康

歯周病中等度

歯周病重度

歯は歯ぐきに支えられているわけではないんだよ。歯を支えるのは骨なんだ。



骨が減るから歯を支えられないんですね



歯周病菌によって引き起こされる炎症物質が、歯を支える骨を壊すことになるんだね



その他、口臭の原因になるもの

★飲食物による口臭

ニンニク、ニラ、ネギ、たくあんなど臭いの強いものや、アルコールなど、いったん体内に取り込まれた臭いの元になる成分が胃の中で消化し、血液を介して全身に循環し肺を経由して、呼気においを感じます。この場合は、お口をきれいにしても臭うことがあります。



★生理的口臭が原因

起床時や空腹時に臭うことがあります。女性の場合、ホルモンバランスの不調により口臭を感じる時があります。



通常このような臭いは時間と共に減少するよ。生理的口臭には日内変動するけど、ゼロ(無臭)になるということはないんだよ。

そうですね、毎日食事をして口の中でさまざまな代謝が行われているんですもんね。あまり神経質になるのではなく、他人を不快にさせるような強いにおいでなければいいんですね。



口腔乾燥症

口の中が乾燥していると口臭が出やすくなりますが、唾液が不足する「ドライマウス」の人も増えています

唾液の役割

- 1.消化作用 唾液の酵素でデンプンをマルトースに分解する。
- 2.溶解作用 味物質を溶解して味覚を促進させる。
- 3.洗浄作用 食べ物のカスを洗い流す。
- 4.円滑作用 発音や会話をスムーズにする。
- 5.抗菌作用 抗菌作用を持つ物質で病原微生物に抵抗する。
- 6.緩衝作用 phを一定に保ち細菌の繁殖を抑える
- 7.保護作用 歯の表面に皮膜を作り虫歯を防ぐ。

唾液って
たくさん役割
があったのね！



唾液は健康な人なら1日に
1ℓ～1.5ℓ出ているんだよ。
とても大事なものなんだ。

常に口の中が乾燥していると虫歯・歯周病になりやすかったり、舌の痛み、口臭の原因、物がうまく飲み込めない、口が乾いて話しにくい等、さまざまな症状を引き起こす原因になります。

口腔が乾燥する原因は？

加齢とともに唾液の分泌は少なくなると言われますが、薬の副作用
糖尿病や腎不全などの全身疾患・ストレス・喫煙など複合的な事が
要因とあげられています。
ただ、薬の副作用、全身疾患についてはまだ完全にわからないことも
多いようです。

口の中の健康にも注意しよう

歯の手入を頑張ろう



歯間ブラシ



フロス

歯ブラシと併用してフロス
や歯間ブラシを使いましょう！



歯石を取りに行こう



歯石は自分では取れません
歯石のつきやすさに個人差は
ありますが、定期的に歯科
でとってもらいましょう

口腔の変化に気づこう



口の中の痛みや歯の痛みは
放置しないことが大事です。
痛みを感じなくなると治ったと
考えがちですが放置して良いこと
は全くありません

よく噛んで食べよう



柔らかいものばかり食べていると、
よく噛まなくてもいいので、結果的に
口の周りの筋力が衰え、唾液の分泌が
減少します。

タバコをやめよう



タバコを吸う人は吸わない人に
比べ、4倍以上歯周病に罹患
しやすく、また治療しても治り
にくくなります

ストレスと唾液の分泌

ストレス度

大



交感神経優位になる
緊張状態



粘性の高いねばねば唾液を分泌する
舌下腺・顎下腺が刺激される



口の中がねばついた状態に
相対的に水分も少なくなる

ストレス度

小



副交感神経優位になる
リラックス状態



粘性の低いサラサラ唾液を分泌する
耳下腺が刺激される



口の中が潤った状態になる

唾液を分泌する3か所

