

口臭の原因と予防対策

歯の健康について大切なことをさめじま先生が毎回分かりやすく解説。
一生つき合っていく「歯」のことをしっかり考えてみよう! ※プロケード偶数月号掲載

誰でも気になる口臭。口臭には、ホルモンバランスや起床時などの生理的な原因での口臭と、口内や全身の病気が原因の病的な口臭があります。口内の病気は90%以上が歯周病といわれています。

口臭と歯周病の関係

それではなぜ歯周病が口臭の原因となるのでしょうか。

歯周病の人は、歯と歯茎の隙間の歯周ポケットが深くなっており、食べカスがたまりやすい状態です。歯周ポケットは細

菌の温床。その細菌から口臭源である揮発性硫黄化合物が生み出されることで口臭が発生します。歯周病は沈黙の病気と言われています。左のチェックリストに一つでも当てはまる方は早めに受診をしましょう。

歯周病以外では、ひどい虫歯や舌苔(ぜったい)、手入れが不十分な入れ歯等も原因としてあげられます。

口内に病気がないにも関わらず口臭がする場合は、全身の病気が原因となっている可能性があります。

ます。耳鼻疾患、呼吸器系疾患、糖尿病、尿毒症などはその病気を治すことで口臭の改善につながります。

また、歯科大学の口臭外来ではより専門的な口臭検査が可能です。気になる方は受診ください。

口臭を予防するには

口臭予防のためには歯周病を予防すること。歯周病を予防するにはしっかりと「歯磨き」をすることです。

歯周病の原因となる歯石が沈着しないように歯

垢をしっかりと取り除きましょう。歯石となってしまう場合は歯科での治療が必要です。歯周病は抜歯原因の第1位でもあります。歯周病を予防することは健康な歯を守ることにもつながるのです。

当院では「唾液検査」を行っています。口内を健康に保つためのケアは一人ひとり異なりますので、唾液を調べていただくことでリスクを分析し、最適なケアをご提案いたします。お気軽にお試してください。

～歯磨きのタイミング～

■起床時と毎食後

※起床時にする歯磨きのワケ……
睡眠中は唾液の分泌が減り細菌が増殖。起床時が1日の中で1番細菌が多い。起床時に歯磨きすることは口臭の予防だけでなく、歯周病や虫歯、インフルエンザや肺炎などの感染症予防にも効果的。

歯科さめじままでの口臭対策

歯科さめじまでは、治療後の良い環境を維持しながら、さらに健康な歯と美しい口元を手に入れるためのプログラムが豊富。口臭対策メニュー以外にも、悩みや施術時間に応じてオーダーメイドのケアを提案してくれる。

歯科さめじままでの口臭対策メニュー

1. 唾液検査 (3種) 3,150円

ミュータンス菌、テクトバチラス菌、カンジダ菌の質と量を検査。

2. 口臭予防クリーニング (30分) 5,250円

3. リフレッシングケア (60分) 9,450円 (セット例: 2 + 肌ケア (ブラシ洗顔) + ⑦ + ⑨)

歯周病リスクが高くステインが付きやすい方へ。

4. マイベストクリーニング (60分) 9,450円 (セット例: ① + ③ + ④ + ⑤)

歯周病リスクが高くステインが付きやすい方へ。

残存歯の本数など口腔内の状況に合わせてメニュー内容をご提案します。

組み合わせメニュー 一覧

- ① プロフェッショナルディープクリーニング (残存歯 10本以上: 40分 / 残存歯 9本以下: 30分)
- ② プロフェッショナルパーシッククリーニング (残存歯 10本以上: 30分 / 残存歯 9本以下: 20分)
- ③ 歯のトリートメント (セットメニュー) 10分
- ④ 予防薬塗布 (セットメニュー) 5分
- ⑤ お口のリフレクソロジー (セットメニュー) 5分
- ⑥ 口腔内近赤外線マッサージ (セットメニュー) 5 ~ 10分
- ⑦ ステイン除去 (セットメニュー) 10 ~ 15分
- ⑧ ティースアクセサリー (1ヶ所 1,050円) 5分
- ⑨ 近赤外線トリートメント (セットメニュー) 10 ~ 15分
- ⑩ 近赤外線リップエステ (セットメニュー) 10 ~ 15分

歯周病チェックリスト

- ☐ 歯茎が腫れたり出血する
- ☐ 朝起きた時口の中がネバネバする
- ☐ 歯の間に食べ物挟まり易くなった
- ☐ 歯が長くなった
- ☐ 冷たいもの熱いものがしみる
- ☐ 歯がぐらつく
- ☐ 歯茎がむずがゆい
- ☐ 硬いものが噛みにくい

info

住所: 戸塚区品濃町 563 ネオポリスト
キワ V2F 東戸塚駅徒歩 8 分
駐車場あり
診療時間: 9:30 ~ 18:30 (昼休憩なし)
土曜は 17:30 まで
休診日: 日曜、祝日
※ホームページをリニューアルしました!是非ご覧下さい。
HP: <http://samejimahdc.jp>



歯科さめじま ☎ 045-823-4181

さめじま先生は東戸塚出身。口のトラブルから最新の予防歯科にいたるまで最善の歯科医療を提供。義歯や差し歯などを製作・修理する歯科技工士が常駐しているので、精度が高く品質の良いものを医師とコミュニケーションを密に取りながら作り上げる。その場でフィッティングや色の確認ができるため安心と、患者さんにも好評。地元に着した歯科だからこそ、多くの人に長年支持されている。