

教えて！ さめじま先生

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！

※プロカード偶数月号掲載

教えてくれる先生

歯科さめじま
鯨島佳子 院長

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。地元に着した歯科だからこそ、多くの人に長年愛されている。



大人の身だしなみのための口臭と歯周病の関係 デキるオヤジの 口臭ケアと歯周病

大事な商談、同僚や後輩との食事、満員電車やバス、デートなど、他人と接近するすべての人が気になる「口臭」。今回は大人の為の口臭予防を、歯周病との関係とともに教えてもらいました。

取材文／三根翔太 デザイン／木村伊織

口臭の原因「歯周病」

他人と近い距離で会話するとき、ふと、自分の口臭が気になることがあります。ありませんか？ 歯磨きを毎日しっかりしていたり、虫歯になったことがなかった人でも、口臭が発生することがあります。口臭の主な原因のひとつが歯周病です。しかし、歯周病になるには、人によって様々な要因が絡んでいます。今回は口臭の原因となる歯周病にならないために、

一体どういったことに気をつけなければならないかを見ていきたいと思います。

口の中は細菌の培養器

口臭は、口の中の細菌が糖などを分解することによって発生する物質が原因となります。歯周病の原因にもなる歯周病菌をはじめ、口の中には非常に多くの細菌がいます。特に歯周病や虫歯の原因菌は嫌気性菌といって、無酸素状態に近いほど活動になります。歯や、入れ歯のすき

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
- ☐ 口臭がある
- ☐ 歯と歯の間に食べ物が挟まりやすくなった
- ☐ 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

*ひとつでも当てはまっていたら歯科医にご相談下さい。

唾液の質

口腔内の細菌の量や質などの状態を良くするために、唾液は重要です。普段口腔内は中性ですが、食事をすると細菌が糖を分解して酸を分泌し、口腔内は酸性の状態になります。それによって歯が溶け、その部分で細菌が増え虫歯になります。

唾液は酸を中和する働きがあるため、質のいい唾液が十分にある人は、口腔内の環境が良く、虫歯になりにくく、また歯は再石灰化し硬くなります。その反面、虫歯になりにくからと言ってケアを怠ってしまい、50代になった途端に歯周病になり、今まで残っていた歯が抜け落ちてしまう、という患者さんも多いです。

抵抗力の変化

抵抗力の強い若い人などは、口の中の細菌にも強いのです。しかし、年齢とともに抵抗力は弱まってくるの

で、細菌に抵抗できなくなり、種類や数が増えた結果、歯周病のリスクも高まります。

地域性などによる環境因子

虫歯の原因となるミュータンス菌や歯周病菌は糖をエサとします。地域によっては料理に砂糖を多く使うところもあるかと思えます。「自分は甘いものを好んで食べない」と思っている料理に含まれる糖分のことまでは考えていない人が多いです。そういった自分が見落としていそうな虫歯や歯周病のリスクも見直すといでしょう。

噛み合わせ

ゲームやパソコン、携帯電話の普及により、現代の「姿勢」を取り巻く環境は大きく変化しました。そこで多くなったのが、頰杖や足を組むことなどの偏った習慣からくる噛み合わせの悪さが原因となる歯周病です。歯の噛み合わせのズレは慣れしてしまうと自分では気付きにくいのですが、いずれかの歯に負担がかかり続けていることがあります。そうすると、斜めから杭を打ち付けているのと同じで、負担がかかっている歯

母親から歯をもらう

そもそも産まれたばかりの赤ちゃんの口腔内には虫歯の原因菌がいません。そして多くの子どもはキスや食器の共有などで母親から歯をもらいます。日常的に気をつけているので、まずはお母さんの口腔内の環境を整えておくことが重要でしょう。

TOPICS

口臭を減らす注目製品 プロバイオティクス



Lロイテリ菌という母乳由来の善玉菌を摂取することができる。これにより、虫歯や歯周病の原因菌の減少や、ベタベタ感などの不快感の軽減、口臭が気にならなくなるなどが実感されている、これからの口臭治療に注目されている製品。



1ヶ月分 3,000円



歯科さめじま

☎045-823-4181

③ 戸塚区品濃町563ネオポリスキワ2F

東戸塚駅徒歩8分 駐車場あり

④ 9:30~18:30(昼休憩なし) / 土曜は17:00まで

⑤ 日曜、祝日 【MAP 東-D-1】

※ホームページも是非ご覧下さい。

<http://samejimahdc.jp>

