

ア歯科診療所


ア歯科 ケア通信

こんにちは！ケア通信31号です！

みなさん、こんにちは。
今回の特集は「口臭」についてです。ふとした時に
気になる口臭の原因や対策についてご紹介しています。
他にもみなさんのお口の健康につながることをたくさん
紹介していますので、ぜひご覧ください。

31号のテーマ

- ◆お口のために知っておきたいQ&A
- ◆気になる、でも人には聞けない口臭の悩み
- ◆6歳臼歯を守ろう！



お口のために知っておきたい！Q & A

健診のときに聞こうと思っていたのに、うっかり聞き忘れたことはありませんか？
ふとした時に気になっていた疑問にお答えします！今回は毎日のお手入れに必要な
「**歯ブラシ**」についての疑問を集めました。

Q. 使いやすい歯ブラシの形ってどんなもの？

A. 柄の部分が真っ直ぐ、毛の幅は3~4列、真っ直ぐカットされている毛先のものがおすすめです。

年齢やお口の中の特徴によってかわりますが、基本的にはこの形がおすすめです。
柄の部分が真っ直ぐだと握りやすく磨きやすいです。毛先が細くなっていたり
山切りカットのものは磨きムラがでやすいので避けましょう。幅は小さすぎても
大きすぎても磨き残ししやすくなるので3~4列程度のものを選びましょう。

真っ直ぐカットされている毛先



毛の部分は3列~4列のものを

上から見た図



柄の部分が真っ直ぐ

Q. 歯ブラシの硬さはどれを選べば正解？

A. 基本的には「普通」の硬さをおすすめしています。

ただ、歯ぐきに炎症があつて普通の硬さの歯ブラシでは痛みがある場合は
一時的に「軟らかめ」をおすすめする場合があります。軟らかめがお好みの場合は
それで構いませんが、普通毛の歯ブラシより毛にコシがない分、時間をかけて
磨く必要があります。「硬め」の歯ブラシは歯ぐきを傷つけたり、退縮させたり
しやすいので避けましょう。

気になる、でも人には聞けない口臭の悩み

厚生労働省の調査によれば国民の約15%が口臭に悩んでいるそうです。気になってはいてもなかなか人には聞きにくいものですね。ただ、その大半はお口の中に原因があります。正しいケアを行ってれば、口臭に悩む必要はありません。正しい知識を持って、口臭を気にせず人とのコミュニケーションを楽しみましょう。



「口臭」とは？

●口臭とは口から吐き出されるにおいの総称で4つに分けられます。

生理的口臭：起床時や空腹時など唾液の量が少なくなると誰にでもおこるもの

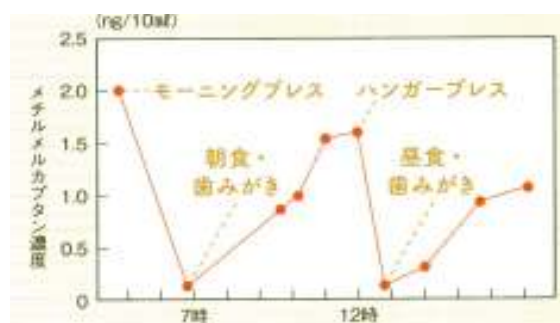
病的口臭：歯周病や重度のむし歯、全身の病気が原因であるもの

外因性口臭：食べ物や喫煙が原因であるもの

心因性口臭：実際、口臭は認められないが本人が自分で口臭があると思い込んでいるもの

●口臭の強さは1日の中でも変化します。

もっとも口臭が強いのは起床時です。その後朝食を摂ったり、歯を磨くことで減少します。また空腹時やストレスを感じている時緊張時にも口臭は強くなります。



口臭の原因は？



歯垢

歯垢の中には細菌がたくさんいます。その歯垢の中の細菌が食べカスなどのたんぱく質を分解し、口臭の原因となります。



歯周病やむし歯

歯周病が原因で口臭が強くなる場合があります。むし歯が重症のときにも口臭を発生する場合があります。



お口の中の乾燥

唾液が少なくなると、お口の中が乾燥し、細菌が繁殖しやすい環境になります。



食べ物

ニンニクやネギなどに含まれるにおい成分は消化されたあと、体内をめぐり口臭となって吐き出されます。



全身の病気

例えば糖尿病の人は特有の口臭があります。他にも、胃腸や呼吸器鼻疾患など全身の疾患が原因で発生する口臭があります。



舌の汚れ

舌苔（ぜったい）という舌についている白い汚れが、歯垢と同じ細菌のかたまりで口臭の原因になります。



原因別対策法は？

- ① 歯垢が原因 → 自分に合ったお手入れで、毎日完全に歯垢を落としましょう！
- ② 歯周病やむし歯が原因 → 何より歯科治療を優先させましょう！
- ③ お口の中の乾燥が原因 → ガムを噛んだり、お水をこまめにとって口の中の潤いを保つ工夫をしましょう！
- ④ 食べ物が原因 → 時間が経てば自然と消えます！
- ⑤ 全身の病気が原因 → まずは根本的な病気治療を！
- ⑥ 舌の汚れ(舌苔)が原因 → 舌のケアを始めてみましょう！



「舌のケア」とは？

舌苔(ぜったい)とは舌についている白い汚れのことです。歯垢と同じく細菌のかたまりで口臭の原因になります。ただ、舌は非常にデリケートなので、間違ったケアを行うとかえって舌を傷つけ、ニオイを増殖させる恐れがあります。舌ブラシを使用したケア法をご紹介します。

●舌ブラシ

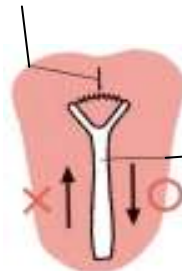


ア歯科で販売している商品でプラスチック製です。市販品では、ワイヤー植毛タイプのものもあります。

●使い方

口臭が一番強いのは朝なので朝食を摂る前にケアするのが効果的。舌は傷つきやすいので1日1回のケアで十分です！

- ①舌ブラシを水で濡らす → ②舌を出来るだけ前方に突き出す → ③鏡で舌苔を確認しながら行う
歯磨剤はつけない
- ④舌の奥の高いところから先端へ向かって → ⑤強い力は不要、やさしくなでるように
5回程度動かす



※息をとめると吐き気が抑えられます



最後に・・・

口臭は誰にでもあるもので、気にしすぎはよくありません。今回ご紹介したケアを参考にさせていただいて、人とのコミュニケーションに悩まずに済むようになればと思います。ア歯科で口臭測定を行っておりますので、ご希望の方はお申し出ください。

6歳臼歯(第一大臼歯)を守ろう!

第一大臼歯は6歳臼歯とも言われ、6歳前後に生えてくる最も大きな永久歯です。この歯は歯並びやかみ合わせにおいて、乳歯から永久歯へと生えかわる上で最も重要な役割を果たします。長い人生の中でこの6歳臼歯を失うのが早ければ早いほど、お口の機能は衰えます。生え始めの子供の頃からはもちろん大人になってもずっと大切にしていきたい歯です。

<6歳臼歯の特徴>

- ①一番大きい
- ②かむ力がとても大きい
- ③あとから生えてくる永久歯を整列させる
- ④生え始めから完全にはえきるまで時間がかかる



6歳臼歯がまだ完全に生えていない状態

生えきるまでに1年~1年半かかるんだよ



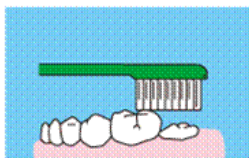
- ⑤かみ合わせの溝が深くて多い
- ⑥生え始めは硬さが十分でなく、むし歯になりやすい

<6歳臼歯を守るには?>

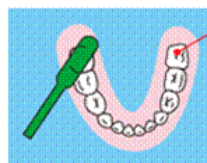
●保護者による仕上げ磨きが必要

6歳臼歯が生え始めてくる6歳前後の子どもにとって奥歯のお掃除は難しく、歯ブラシの毛先が届きにくいです。仕上げ磨きでチェックしてあげましょう。

★仕上げ磨きのポイント



※完全に生えきるまでは他の歯より低いため、歯ブラシの毛が届きにくい。



6歳臼歯

お口の横から歯ブラシを入れて1本磨きましょう。

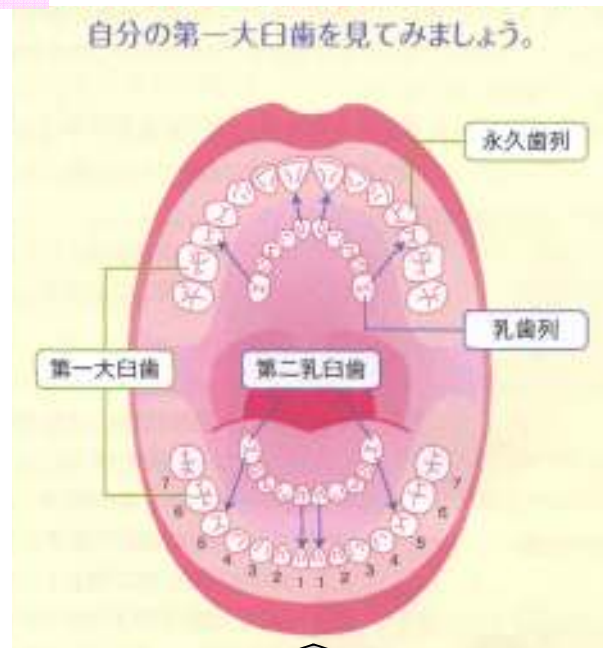
●フッ化物を上手に使うって歯を強くしましょう

フッ化物(フッ素)配合の歯磨剤やジェルをご自宅でも使うことでむし歯になりにくい歯にします。フッ化物配合と表示されたものを使いましょう。



●歯科医院での定期健診を受けましょう

痛みがなくてもむし歯になっていることがあります。半年に一度は歯科医師による健診と歯科衛生士による清掃指導やフッ素塗布を受けましょ



自分の第一大臼歯を見てみましょう。

1~5は乳歯から生えかわります
6、7は乳歯の後ろから新しく生えてきます

~編集後記~

今回のケア通信はお楽しみいただけましたか? 次回のケア通信もお楽しみに。

