

きみ、お口の悩み、どうしてる？

口臭

歯ぐき

歯の色

歯並び

かみ合わせ



### 今回は…口臭について

自分のお口の臭いは、残念なことに自分ではわからない。なぜって、口の奥と鼻の奥がつながっているため、ずう〜っと同じ臭いを嗅いでいるとその臭いを感知できなくなるから。

— 自分の口臭が気になっている人は、  
右の表でセルフチェックしてみよう —



### 口臭のセルフチェック(ひとつでも☑がつけば、裏面へ！)

1日1回しか歯を磨かない	<input type="checkbox"/>
歯石を1年以上取っていない	<input type="checkbox"/>
歯に食べ物がはさまる	<input type="checkbox"/>
歯ぐきから血や膿み(うみ)が出ることもある	<input type="checkbox"/>
舌が白っぽい	<input type="checkbox"/>
進行したむし歯がある	<input type="checkbox"/>
口が渇くことがある	<input type="checkbox"/>
たばこを吸っている	<input type="checkbox"/>
緊張しやすい	<input type="checkbox"/>
ストレスが多い	<input type="checkbox"/>
睡眠不足である	<input type="checkbox"/>

## 1 歯周病と口臭

病的口臭の90%以上は、お口の中の汚れや病気が原因だ。  
病気の主たるものは、「歯周病」や「むし菌」。

「歯周病」になると、歯ぐきの組織が破壊され、歯ぐきが腫れたり、血や膿が出てくる。そして「歯周病菌」が破壊された組織のタンパク質を分解して口臭のもとになる物質を発生させる。歯ぐきの中で歯周病菌は、どんどん臭い物質を生産し、歯を支える骨を溶かし続け、最終的には歯がぐらぐらになって抜けてしまう。10代でかかる人は少ないが、現在「歯肉炎」にかかっている人は将来の「歯周病」予備軍でもある。



シカケン

検索

で、今すぐ動画チェック！

## 2 毎日「セルフケア」 定期的に「シカケン&プロケア」



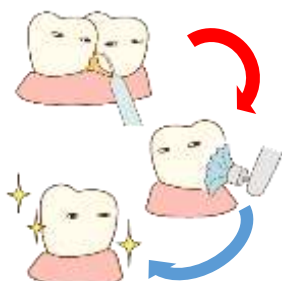
「歯周病菌」は、歯ぐきと歯の根本まわりから歯ぐきの中に向かって進撃してくる。阻止するためには、「セルフケア」と「シカケン&プロケア」の両方で対抗しよう。

《セルフケア》 毎日自分でやる！

1. 歯ブラシと歯間清掃用具(糸ようじや歯間ブラシ)を使い、毎食後ブラッシング
2. 鏡を使って口の中を見て、異常がないか観察
3. 十分な睡眠とバランスのとれた食事、規則正しい生活習慣
4. ストレスを溜めず、リラックス

《シカケン&プロケア》 歯医者さんで受ける！

1. 定期的な歯科健診
2. 自分の口の中の状態に合ったセルフケアの方法を伝授される
3. 歯石除去とポリッシング(歯医者さんの道具や薬を使ったプロの清掃)  
これにより、歯ぐきの中の歯周病菌を叩き、歯の表面を白く保てる
4. 「歯周病」や「むし菌」の治療



## 3 きみは、将来の自分に健康な歯を残せるのか?!

10代のきみは、今のところ、28本~32本(親知らずを含めると)の歯を保っていると思う。  
もし、このまま80歳まで今のままの歯を残せたら...若々しい容顔と姿勢、体力を保ったかなりいける高齢者になっているはず。

しかし、現実はその甘くない。別紙のグラフは日本人の年代別の歯の本数を現しているのだけど、年を取るにつれ、どんどん歯がなくなっていることがわかると思う。

40歳までは、ほとんどの人が20本以上の歯を保っているのだけれど、ここからが大きな分かれ道。レッドゾーンとブルーゾーンの下降曲線の違いに注目してほしい。この違いはどこからくるのだろうか？

今、この時から将来の自分に向けての投資が始まる。

**毎日の口腔のセルフケアと定期的な「シカケン&プロケア」が決め手だ！**

そうすれば、きっと60年後に白い歯で高笑いをしている、きみがいる。

