

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！)

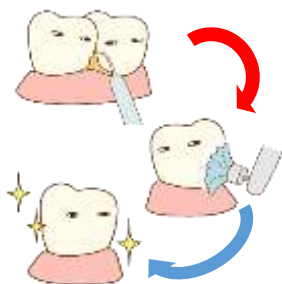
歯ぐきから血や膿み(うみ)が出ることもある	<input type="checkbox"/>
口が渴くことがある(のどが渴くことではない)	<input type="checkbox"/>
歯石を1年以上取っていない	<input type="checkbox"/>
舌が白っぽい	<input type="checkbox"/>
進行したむし歯がある	<input type="checkbox"/>
1日1回しか歯を磨かない	<input type="checkbox"/>
歯に食べ物がはさまる	<input type="checkbox"/>
緊張しやすい	<input type="checkbox"/>
ストレスが多い	<input type="checkbox"/>
睡眠不足である	<input type="checkbox"/>
たばこを吸っている	<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。「汚れ」はセルフケア不足。「病気」の主たるものは、「歯周病」と「むし歯」。「たばこ」は、強い口臭の原因になるだけでなく、「歯周病」にかかりやすく、重症化させやすいため、絶対に吸わないこと。

「歯周病」になると、「歯周病菌」が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。



2 毎日「セルフケア」 定期的に「シカケン&プロケア」

《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》 歯医者さんにやってもらう！

1. 定期的に歯科健診を受ける
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、歯周病菌を叩き、歯の表面を白く保てる
4. 「歯周病」や「むし歯」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)の歯があると思う。もし、このまま80歳まで今の歯を残せたら・・・若々しい顔形と姿勢、体力を保ったかなりCool! な高齢者になっているはず。

しかし、現実はそう甘くない。別紙の日本人の年代別の歯の本数を見てほしい。年を取るに従い、どんどん歯がなくなっていることがわかんと思う。

特に、40代以降が大きな分かれ道。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？

**毎日のセルフケアと定期的な「シカケン&プロケア」が、20年後の下降曲線を決定する！
今、この時から将来の自分に向けての投資が始まる。**