

よくいただくご質問



Q₁ 歯の色が白い人と黄色っぽい人がいるのはなぜですか？

A₁ 歯は黄色味を帯びた象牙質を、半透明のエナメル質がおおっています。エナメル質が透明な人、薄い人ほど、内側にある象牙質の色が透けて黄色っぽく見えます。紅茶やコーヒー、タバコなどによる着色も、歯が黄ばんで見える原因のひとつです。



Q₂ 起床時に口臭が強くなるのはなぜでしょうか？

A₂ 眠っている間は、だ液の分泌量が少なく、細菌が繁殖しやすいからです。就寝前にしっかりと歯みがきすることを心がけましょう。また、朝食をよく噛んで食べると、だ液の分泌が促され、午前中の口臭に予防効果があります。



Q₃ 月経のとき歯がうずくることがあるのですが・・・？

A₃ 月経中は女性ホルモンの分泌がさかんになります。歯周病菌には女性ホルモンを好むものがあり、月経中に歯ぐきが赤く腫れることがあります。この歯肉炎は一時的なもので、月経が終わるとおさまることが多いようです。

タバコはお口の天敵です



タバコの煙には、4,000種類以上もの化学物質が含まれています。そのうち、発がん性物質は約60種類以上と言われています！お口の中の歯・歯ぐき・舌・粘膜は、できたてのタバコの煙が触れる場所のため、様々な悪影響を受けてしまいます。



! もっと恐い受動喫煙。タバコは周囲の人の健康も蝕みます。

副流煙は喫煙者が吸う煙より有害物質が多く、受動喫煙者への健康被害はより深刻になります。喫煙は、無抵抗な子ども 家族等への被害がより大きいことを知しましょう。



健康な生活を守るために禁煙を心がけましょう。

COMNET 1708

青年期の
(20~30代)
お口の健康
について



20代、30代は仕事や家庭を優先して自分のことをおろそかにしがちな時期です。自らが口や歯の健康に関する知識を持ち、生涯を通じた健康づくりを意識しましょう。

20代、30代に起こりやすいお口のトラブル

トラブル1 歯周病



歯周病は歯ぐきの腫れや出血だけでなく、細菌によって歯を支えているアゴの骨(歯槽骨)が溶かされてしまう病気です。歯周病は中高年の病気と思われがちですが、20~30代の半数以上が、歯周病かその予備軍といわれています。



トラブル2 むし歯



成人すると仕事や家事、子育てなどで忙しくなり、むし歯を放置してしまい、悪化させる人が少なくありません。



歯周病やむし歯は早めに治療すればするほど、お金も時間もかからず、痛い思いもせずにすみます。早期発見、早期治療を心がけましょう。

歯科医院で行う心地良い歯周病・むし歯予防！ PMTCをご存知ですか？

PMTC(プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング)とは、歯ブラシでみがき残したプラーク(バイオフィルム)や歯周ポケット内にあるプラークを、歯科医院で専用機材を使って除去する、お口の清掃ケアのことです。機材の先端はゴムやブラシなどやわらかい素材なので痛くありません。



歯周病・むし歯の予防をします。



お風呂や排水溝のぬめり(バイオフィルム)をとる感覚で、定期的に受けましょう。



ご家庭でのむし歯予防にデンタルフロスを使いましょう！



歯と歯のすき間は、歯ブラシの毛先が入らないのでプラークが残りやすい場所です。



歯と歯のすき間のむし歯を防ぐためには、デンタルフロスの使用が大変効果的です。まずは1日1回、デンタルフロスを習慣化してみましょう。

飲食後はうがいをしてから歯ブラシ、フロスを使いましょう。

お口の病気は生活習慣病

がん、糖尿病、心臓病、高血圧などの全身疾患は、長い間の生活習慣の積み重ねがいろいろな要素と絡み合っておこる「生活習慣病」です。同じように、むし歯や歯周病、歯の喪失にも、食生活やお口のお手入れといった生活習慣が深く関係しています。

