

よくいただくご質問

Q<sub>1</sub> 親知らずは抜いたほうがよいですか？

A<sub>1</sub> 親知らずは一番奥に生えるため、曲がって生えたり、歯ブラシが届きにくく、むし歯になりやすいです。しかし、むし歯や歯ぐきの炎症がないのであれば、必ずしも抜く必要はありません。  
\*親知らずは、もともと無い人もいます。また、アゴの中にもぐったまま、生えてこないこともあります。

Q<sub>2</sub> むし歯がないのに歯がしみることがあります。なぜでしょうか？

A<sub>2</sub> 冷たいものを食べたときや歯ブラシをあてたとき、むし歯でないのに歯がしみるのは、多くの場合は知覚過敏です。自然に治るケースもありますが、症状が続くようなら、歯科医院に相談したほうがよいでしょう。

Q<sub>3</sub> 物をかんだり、口を開け閉めした際に、アゴに痛みや違和感があります。大丈夫でしょうか？

A<sub>3</sub> 顎関節症の可能性があります。顎関節症は、ストレスや普段の姿勢、かみ合わせなど幾つもの原因が重なり、それがその人の限界を超えたときに発症すると考えられています。アゴに痛みや違和感がある場合は、歯科医院に相談しましょう。

受験勉強や就職活動をはじめる前に！

将来の夢に向かって頑張っている皆さんが、お口のトラブルが元になって、本番で力を発揮できなかったら大変です。

●痛みや違和感を放置すると…



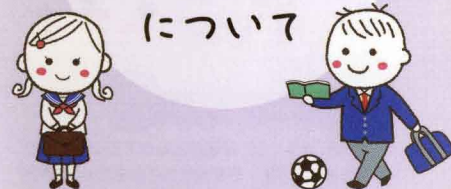
●早めの対処で…



早めにおむし歯のチェックを受けましょう。

余裕を持って対処できるように、ご家族の方も気にかけてあげましょう。

思春期の  
(中高生)  
お口の健康  
について



思春期はホルモンバランスの乱れや生活習慣の変化から、歯肉炎やむし歯が急増する時期です。すでに完成している永久歯列やお口の機能を守るため、適切な口腔ケアを心がけましょう。

思春期に起こりやすいお口のトラブル

トラブル1 むし歯

小学生に比べると、むし歯が急増します。塾通いや部活で保護者の目が届きにくくなり、ジュースやお菓子など甘いものをとりすぎたり、だらだら間食をする機会が増えるためです。

トラブル2 思春期性歯肉炎

大人の歯肉炎は、生活習慣の乱れや不適切な口腔ケアが主な原因ですが、思春期におこる歯肉炎(思春期性歯肉炎)は、ホルモンバランスの乱れで起こります。男子よりも女子のほうがかかりやすいといわれています。

トラブル3 思春期性口臭

舌の表面の白い汚れ(舌苔)は、緊張して口が乾いたときなどに臭いガスを発生します。これが思春期に多い口臭の原因です。ただし、舌の表面をこすってみがいてはいけません。舌を傷つけ、かえって口臭を悪化させてしまいます。思春期の口臭は誰にでも起こります。その時期が終われば、おさまるものが多いので、気にしすぎないことも大切です。

思春期にお口のトラブルが増える原因

生活習慣の変化

塾・予備校通い、部活・クラブ活動、受験や就職活動、夜更かしなど生活の乱れ。これまでとは生活習慣が大きく変わります。

ホルモンバランスの変化

身体が急に大人に近づくため、体内でホルモンが一気に増加します。その過程で心身に様々な変化が起こり、お口にも影響を与えます。

だ液の減少

思春期はストレスを感じる事が多く、ストレスでだ液が減少することがあります。だ液はお口の機能を正常に保つ働きがあるため、減少するとむし歯や口臭などの原因になります。

口呼吸

口呼吸の習慣があると口が乾燥して、細菌が繁殖しやすいため、むし歯・歯肉炎にかかりやすくなります。

思春期のお口のトラブルの対策

- 炭酸飲料やスポーツドリンク、お菓子を控える
- 規則正しい食生活を心がける
- よくかんで食べる
- 十分に睡眠をとる
- 適度に運動する
- 定期的に通い、お口のケアを受ける
- 毎日の歯みがきをしっかりとる
- 口呼吸をしない
- 口臭は気にしすぎない

マウスガード

口やアゴをスポーツ中のケガから守る装置として、マウスガードがあります。マウスガードはお口の中のケガを未然に防ぎ、歯を守ってくれる防具です。スポーツを楽しむためにも、マウスガードの使用はとても意識のあることといえるでしょう。