

よくいただくご質問



Q₁ 年を重ねると口臭がきつくなるのですか？
A₁ 年齢を重ねたからといって、必ずしも口臭が強くなるわけではありません。歯周病やむし歯の進行、ドライマウス、歯のすき間にものがはさまるといった要因が増えることで、口臭が強くなってきます。

Q₂ 歯ぐきがやせて下がってきました。歯みがきを長時間しても大丈夫ですか？
A₂ 歯みがきに時間をかけること自体は問題ありません。みがき残しがないよう、ていねいにみがくことが大切です。ただし力を入れすぎると、歯ぐきを傷つけ、さらに歯ぐきが下がる原因になります。力の加減に気をつけましょう。

Q₃ 歯の間にものがはさまりやすくなりました。お口のお手入れで気をつけることはありますか？
A₃ 歯ぐきが下がってくると、歯の根元にすき間ができ、そこに歯垢などの汚れがたまりやすくなります。歯ブラシだけでなくフロスや歯間ブラシを活用し、汚れをしっかりと落としましょう。



唾液の分泌を促して
お口の乾きを改善！

唾液腺マッサージ

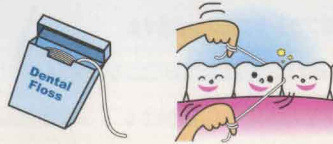
唾液腺のポイントをマッサージして、唾液の分泌を促します。痛くない程度でやさしく押しましょう。起床時・食事前・就寝前が効果的です。



耳下腺を刺激する 顎下腺を刺激する 舌下腺を刺激する

歯と歯の間の清掃に
フロスを使いましょう

歯ブラシでしっかりみがいていても、歯と歯の間には汚れが残りがやすく、むし歯や歯周病の原因になります。フロスで歯と歯の間の汚れを取り除き、清潔な状態を保ちましょう。



定期検診でお口の中の状態を確認しましょう

COMNET 1709

40歳からの
お口の健康
について



40歳以降は働き盛りで歯科医院へ行く時間がなく、歯周病などで歯を失う人が増えてきます。手遅れになる前に、年に1~2回は定期検診を受けることが大切です。

静かに進行する歯周病

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)が溶ける恐ろしい病気です。自覚症状がほとんどなく、気付いたときには重症化していることが多いです。



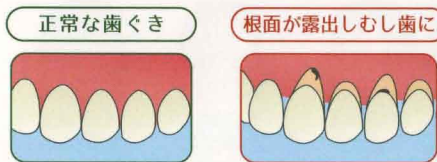
成人の歯の喪失原因

年齢とともに歯が抜ける人が多いのは事実ですが、これは老化現象ではありません。実は成人が歯を失う原因のナンバーワンは歯周病なのです。40歳~69歳では80%以上の人に歯周病をはじめとした歯ぐきのトラブルが認められます。歯周病の原因には、お手入れ不足だけでなく、生活習慣も関係があります。



根面う蝕に気を付けましょう

根面う蝕とは、歯周病や加齢などで歯ぐきが下がり、歯の根っこの表面(根面)が露出したところにできるむし歯のことです。



根面は非常に柔らかいので、露出した途端にむし歯ができることがあります。また、神経までの距離が近いため、治療の際に神経を取らなければならないこともあります。

むし歯や歯周病を防ぐには

- ▶ フッ素入りの歯みがき剤、洗口剤の使用
- ▶ 歯間ブラシやフロスを併用する
- ▶ 歯科医院で定期的なクリーニングを受ける
- ▶ 適切な力加減で歯みがきをする
- ▶ 食生活の改善
- ▶ 唾液量が少なく、乾燥がある場合は水分をこまめに補給し、唾液腺マッサージで唾液の分泌を促す

骨粗しょう症

女性は閉経すると女性ホルモンの減少によって骨の密度が急速に減るため、骨粗しょう症にかかりやすくなります。これはアゴの骨に影響を与え、歯周病の重症化にも繋がると考えられています。骨粗しょう症の予防のため、カルシウムのほか、ビタミンDやビタミンK、たんぱく質を摂取し、適度な運動を心がけ、骨を丈夫にしましょう。



骨粗しょう症治療の前には必ず歯科で検診を受けましょう！

骨粗しょう症の治療薬にビスフォスフォネート製剤(BP製剤)というお薬があります。このBP製剤を服用中に歯科治療を受けるとまれに「アゴの骨が腐る」「炎症を起こす」等の報告があります。安心して骨粗しょう症治療を始められるように、先に歯科治療を終らせておきましょう。

