

みその歯科・西東京生協歯科 診療内容

- かかりつけ歯科医
- 小児歯科
- 歯科往診
- 歯科口腔外科
- 成人歯科検診（小平市）
- 障害歯科

歯科だより

えがお

第44号
2018年1月17日
発行

●編集・発行／機関誌編集委員会（年4回発行） ●みその歯科／〒187-0041小平市美園町1-2-16 tel.042-347-3680 fax.042-342-7250
●西東京生協歯科／〒202-0001西東京市ひばりが丘2-6-29 tel.042-439-0071 fax.042-439-0085

冬季節の口臭について

この季節は、屋外だけでなく暖房によって室内も乾燥しがちです。空気の乾燥で鼻や喉（のど）を痛めたり肌あれになったりすることは知られていますが、口臭の原因にもなることをご存じでしょうか？



空気の乾燥で口が乾燥すると、細菌の活動を抑える唾液（だえき）が少なくなり、口の臭いが強くなるのです。乾燥による口臭を抑えるには、口の中を潤すことが最も効果的です。ガムやタブレット菓子も効果的ですが、これらは含まれている香料や消臭成分よりも唾液の分泌を促す事に大きな意味があります。つまり、水分をとって口を潤すだけでも口臭予防効果が期待できます。この時に飲むものは口臭の元になるような余計な成分を含まない水がおすすです。また、空気の乾燥だけでなく、空腹や緊張によっても唾液の量は減りますので、このような時にもこまめな水分補給が効果的です。

舌の表面に付く「舌苔（ぜったい）」と呼ばれる白い汚れが臭いの元になることもあります。舌苔は専用のブラシなどでこすれば取れますが、やりすぎると舌を傷つけてしまうため注意が必要です。ブラシが無くて水を口に含んで上あごの裏に舌をこすり付けて落とす方法なら、舌にも優しいですし、気になった時にいつでも簡単にできます。

舌苔の研究によれば、就寝前の歯磨きで起床時の口臭が7倍も違うそうです。からだの不調によって口臭が強くなる場合もあります。例えば歯周病も口臭の大きな原因のひとつです。口臭の元は、主に卵が腐ったような臭いの「硫化水素」や野菜の腐ったような「メチルメルカプタン」、ゴミの臭いを発する「ジメチルサルファイド」などから構成される「VSC（揮発性硫黄化合物）」ですが、これは歯周病の進行で細菌が増殖すると発生しやすくなります。

歯周病は、放置すると歯が抜けるだけでなく、糖尿病の悪化や、動脈硬化・心筋梗塞などの心疾患の原因になる事がわかっています。歯周病には早期発見、早期対策が必要ですが、初期段階では自覚症状がありません。歯磨きや水分補給などをしていくのに、口臭が強くなったら歯科を受診してみるとよいでしょう。歯周病を早期発見できるかもしれません。

先日、映画「シン・ゴジラ」を観た。『エヴァンゲリオン』シリーズで有名な庵野秀明監督作品である。幼生体の不気味なゴジラが東京湾から多摩川河口、呑川を遡り、放射性物質を撒き散らしながら蒲田の街を破壊するシーンの迫力、難しい言葉のセリフをこれでもかと早口でまくしたてる俳優陣、東京駅でゴジラを足止めするために、在来線を無人運転でゴジラめがけて衝突させるシーンなど見所はたくさんある。しかし一番印象に残ったのは、ゴジラを凍結させる液体をクリーン車で巨大な口へ流し込むシーンである。ふと自分がゴジラの真つ黒な乱杭歯の汚れを洗っているような感覚に陥る。動物も虫歯や歯周病になる時代だが、さすがに放射熱線に毎日晒されている口には菌の繁殖は不可能だろう。最終的には凍結し活動停止したゴジラはさながら御神体のように残され、色々々暗示を残して終わった。個人的な雑感となつてしまったが、様々な見方ができる良作であった。

歯石を取って健康なお口を 守りましょう！

歯石とは？

口の中の汚れ（プラーク）の中の細菌が唾液中に含まれるカルシウムやリンなどのミネラル成分と結合し、時間が経って石のように硬くなってしまうものを言います。

個人差はありますがブラッシングで取りきれなかった汚れは、付着して2日から2週間程で歯石になってしまいます。

歯石がついたままだと？

歯石自体は石なので悪いものではありません。歯石

は軽石のように小さな穴が空いていて、そこを住みかに

細菌が繁殖し、毒素を出します。その毒素が歯茎に炎症を起こしたり、歯の周りの骨を溶かす歯周病の原因になります。また歯石に住みつく汚れが口臭の原因になります。歯石の中の細菌は歯磨きなどでは取れないので、歯石ごと細菌を取る必要があります。

歯石の付きやすいところは？

歯石は下の前歯の裏側や上の奥歯の外側など、唾液腺の近くにある歯につきや

自分で歯石をとるのは？

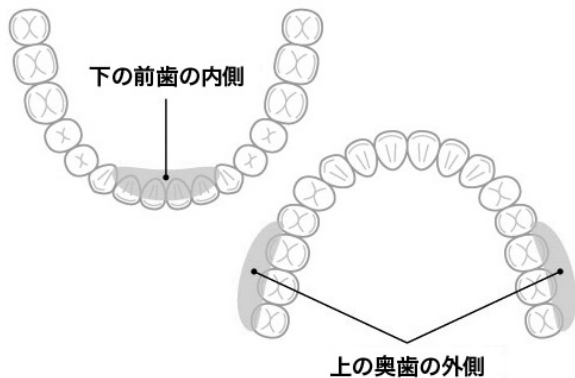
道具を使って歯石を自身で取る人もたまにいますが、口の中は狭い上に見えづらく、また軟らかい組織に囲まれているため大変危険です。そして逆に、歯の

すい傾向があります。歯石は一度付着すると歯磨きでは落とすことはできないので、歯石になる前にケアすることが大切です。

日頃からこの部分を意識しながら歯磨きし、歯石の元である歯垢（プラーク）をしっかり除去しましょう。

自身で歯石をとるのは？

道具を使って歯石を自身で取る人もたまにいますが、口の中は狭い上に見えづらく、また軟らかい組織に囲まれているため大変危険です。そして逆に、歯の



表面を傷つけたり歯石を中途半端に取ることで、かえって歯垢が付きやすくなってしまう。さらに、歯肉の中の歯石を自分で取ることはできませんから、自分で歯石を自分で取ることはできないのです。歯科医院では、専門の訓練を受け技術を持った歯科医師や歯科衛生士が、患者さんのお口の状態に合わせて道具を選び、しっかりと歯石を取り除きます。また、歯石を取った後、歯の表面は多少ざらつきが残ることがありますので、ポリッシングという機械的な歯面清掃をすることが望ましいとされています。これらの理由から、歯石は歯科医院できれいに取り除くことをお勧めします。

インバッドのCAD/CAM冠

2017年12月より下顎第一大臼歯のハイブリッドCAD/CAM冠（クラウン）が保険適用になりました。

奥歯のかぶせ物を金属でなく、白く出来ることは審美的にも良いことですが、保険適用には様々な条件があります。平成26年4月に初めて第一小臼歯・第二大臼歯のCAD/CAM冠が保険適用されましたが、今回は、適用事項に「第二大臼歯が4歯全て残存し、左右の咬合支持がある患者に対し、過度な咬合圧が加わらない場合等において下顎第一大臼歯に使用する場合に限られる。」と

あります。

「ご自身の歯の治療に適用できるかどうかは診察時に判断、ご説明させていただきます。尚、金属アレルギーと診断された方に限り、保険診療による奥歯（大臼歯）の白いかぶせ物、CAD/CAM冠が可能です。また、保険診療以外（自費）での奥歯の白いかぶせ物には、ジルコニア等、物性強度・耐久性の非常に優れたものがあります。

金属冠でない治療をご希望の方は、お問い合わせください。

