



お口の健康のために 健保とあなたができること

第6号

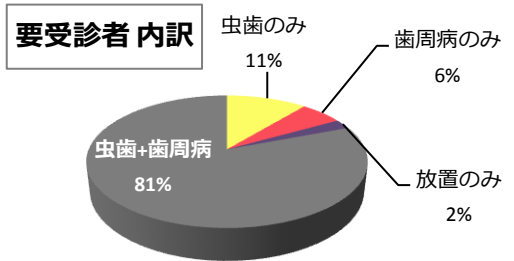
健保は2013年度、歯の健康を推進していきます！

治療するのは虫歯だけではありません

A社 事例のご紹介です。

歯科健診受診者1,026名中**要治療**と判定されたのは**33.5%**。
右図のとおり、「**虫歯+歯周病**」で**要治療**になった方が**大半を占めています**。

また、「虫歯+歯周病」の方の中には、**歯が抜けたまま・詰物が取れたまま**で**放置**している方も多く見られました。



放置するほど**悪化**し、**治療期間**が長く、**治療費**が高くなるのは皆様ご存知のとおりです。

歯科健診後、受診のお勧めをしている方は、歯科医師から受診指示があった方です。
健保組合から「歯科受診のお勧め」を受け取った方は、早めの受診をご計画ください。

口臭、気になる？

口臭の原因は、「剥離した粘膜上皮」「破壊された細胞組織」「死滅した血液成分」「死滅した細菌」などのタンパク質成分が口の中の細菌に分解されて作られる揮発性硫化物です。



通常はこれらのタンパク質成分は唾液によって適度に洗い流されるので口臭は起きません。
正しい毎日のブラッシングで、口臭は大きく改善されます。口臭予防には 歯みがき習慣が一番効果があります。
ブラッシングを励行しても口臭が強い場合は、下記のような場合があります。

血液・膿・死んだ細菌などのタンパク質成分が多くなる

- ①歯周病・・・歯石が多い→歯ぐきに炎症→血液、膿、細菌が多く出てくる
- ②治療した歯と歯ぐきの不具合・・・詰物と歯の隙間に歯垢が蓄積したり、歯根の先に膿がたまる
- ③鼻やのどの病気・・・分解されて臭くなった鼻水・血液・膿が、鼻やのどの奥からにおってくる



タンパク質成分を洗い流す唾液が少なくなる

- ①口呼吸・・・口呼吸により口内が乾燥
- ②喫煙・・・ヤニが歯に付着、タールが舌苔*1に付着。口呼吸による口内乾燥で唾液減少
- ③飲酒・・・アルコールが口内を乾燥させ、過剰摂取により口中粘膜が破壊
- ④緊張時・起床後すぐ・空腹時・・・唾液成分が少なくなり口内が乾燥



口呼吸は
口の中が乾いて
大切な唾液が
少なくなっちゃうよ！

*1 舌苔：舌に付く白いコケのようなもの。

健康な人にも見られ、体調により舌苔の色や量が変化します。

細菌・唾液成分・食べ物のカス・剥離上皮が舌苔になり、歯周病の原因菌、ムシ歯の原因菌などが存在します。

厚くなると違和感、味覚異常を覚え、口臭に影響を与えます。無理にこすり取ろうとすると粘膜を傷つけてしまうため、口臭が強くなる場合は歯科医師にご相談ください。

上記以外では、糖尿病や肝臓病、腎臓病でも吐く息が臭くなる場合があります。

口臭があるかどうか、自分ではなかなか気づきにくいものです。

ご家族の口臭が気になる場合は、いちど受診を勧めてみてください。

次号は「口臭バイバイ！正しいブラッシングのおさらい」特集です。お楽しみに！

