



# 歯とお口の 健康チェック



むし歯

歯周病

口臭

宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

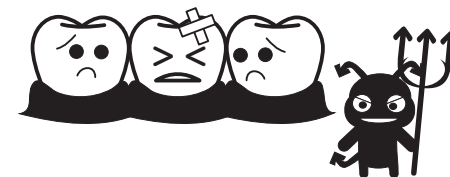


かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

歯とお口の健康チェック①

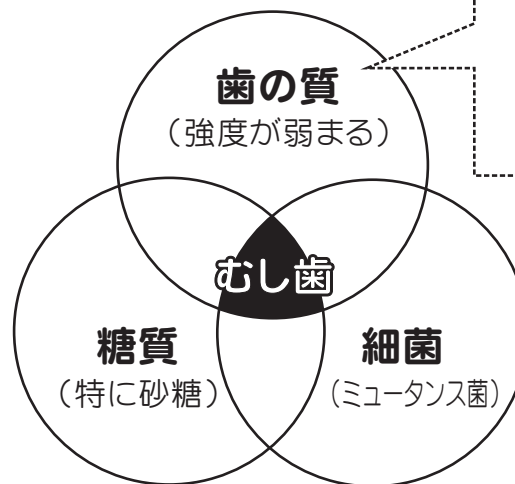
## むし歯



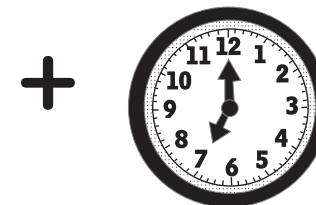
むし歯の原因

むし歯の原因には「細菌(ミュータンス菌)」「歯の質(強度が弱まる)」「糖質」の3つの要素があります。この3つの要素が重なったとき、時間の経過とともにむし歯が発生します。

強度が弱まるとは・・  
栄養のバランスが偏ることで歯の石灰化度が低くなったり、表面が粗くなったりすることを意味します。



時間の経過



むし歯の原因菌であるミュータンス菌が歯に付着し、  
プラーク(歯垢)をつくります。プラークは食べ物の中に含まれる糖質を代謝し、内部で酸をつくります。この酸が歯の成分であるカルシウムやリンを溶かしてしまうため、むし歯が発生します。

## むし歯危険度チェック!

- ①ジュースなどの甘い飲み物を1日に何回飲みますか?  
(a)飲まない (b)1回 (c)2回以上
- ②おやつを1日に何回食べますか?  
(a)食べない (b)1回 (c)2回以上
- ③<sup>へんしょく</sup>偏食がありますか?  
(a)ほとんどない (b)少しある (c)偏食がひどい
- ④1日に何回歯みがきをしますか?  
(a)3回以上 (b)2回 (c)0~1回
- ⑤1回の歯みがきにかかる時間はどのくらいですか?  
(a)5分以上 (b)3分くらい (c)1分以内
- ⑥デンタルフロスや歯間ブラシで歯間部の掃除をしていますか?  
(a)毎日している (b)週2~3回する (c)行っていない
- ⑦フッ素歯みがきを使っていますか?  
(a)いつも使っている (b)時々使っている (c)使っていない
- ⑧歯科医院へはいつ行きますか?  
(a)定期健診を受けている (b)むし歯に気づいたら行く  
(c)歯が痛くなったら行く

### 診断結果

(a)(b)(c)の項目でチェックが多かったのはどれですか?  
(a)が多いほど生活習慣は良好です。  
(b)が多かった場合は生活習慣に注意が必要です。  
(c)が多かった場合は生活習慣に特に注意が必要です。  
普段の生活を見直してむし歯になりにくい生活習慣を身につけましょう。



## 歯とお口の健康チェック②

# 歯周病



### 歯周病の原因

しにくこう

歯と歯肉(歯ぐき)の境目には「歯肉溝」とよばれる浅い溝があります。そこにたまったプラーク中の細菌が、歯周病の原因になります。

また、「口腔内の環境」や「生活習慣」には、間接的に歯周病を引き起こしたり、悪化させたりする危険因子が潜んでいます。

#### 1. 口腔内の環境

プラークを増殖させたり、歯肉に炎症を起こさせたりする危険因子には以下のものがあります。

- 歯石
- 不適合な冠(かぶせ物)など
- 歯並び
- 「口呼吸」、「歯ぎしり」などの癖

#### 2. 生活習慣

歯周病を予防・改善していくためには、口腔内環境はもちろん生活習慣を見直して、全身の健康状態を整えていくことが大切です。

- 喫煙
- 糖尿病
- ストレス
- 食習慣

## 歯周病危険度チェック！

歯周病は自覚症状が少なく、気がつかない間に進行することが多い病気です。痛みもなく放置してしまうことが多いので、歯肉を観察する習慣をつけましょう。

- 歯肉の色が赤い、もしくはどす黒い
- 歯と歯の間の歯肉が丸く、腫れぼったい
- 歯肉が、疲労時やストレスがかかっているときに腫れやすい
- 歯肉が退縮して歯と歯の間にすき間ができてきた
- 歯が長く伸びてきた
- 歯の表面を舌でさわるとザラザラする
- 歯みがき時などに歯肉から出血しやすい
- 起床時に口が苦く、ネバネバして気持ちが悪い
- 歯肉を押すと白い膿がにじみ出てくる
- 歯の動揺がある
- 歯と歯の間に食べ物が挟まりやすい
- 上顎の前歯が出てきた
- 人から口臭があるといわれる

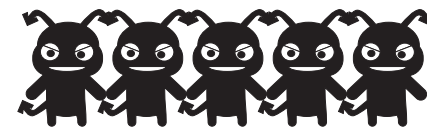
### 診断結果

1つでも当てはまる項目がある場合、できるだけ早い時期に歯科医院でみてもらいましょう。



## 歯とお口の健康チェック③

# 口臭



### 口臭の原因

口臭にはさまざまな原因があります。ニオイの強い食べ物を食べたときだけでなく、起床時や空腹時など、日常生活の中で誰にでも起きるものです。

### 口臭の種類

#### ■生理的口臭

- 起床時、空腹時、緊張時などの唾液の分泌量減少による細菌の増殖が原因
- ブラークや食べ物のかすなど口腔の汚れによって起きる
- 舌の表面につく白い苔ぜったいのようなもの(舌苔)によって起きる

#### ■外因的口臭

ニオイの強い食品(ニンニク、ニラ等)を食べた後や飲酒後、たばこによって起きる

#### ■病的な口臭

<口の中に由来する口臭>

歯周病、進行したむし歯

<全身に由来する口臭>

鼻やのどの病気、呼吸器系、消化器系の病気など

#### ■心因的な口臭

口臭検査でも口臭が認められないのに、本人だけが口臭があると思い込む口臭

ストレスや精神的に不安定な場合に多く見られる

## 口臭危険度チェック！

- ①口の中がよく乾燥しますか？  
(a)ほとんどしない (b)時々する (c)よくする
- ②口の中がネバネバしますか？  
(a)ほとんどしない (b)時々する (c)よくする
- ③舌が白く見えることがありますか？  
(a)ほとんどない (b)時々ある (c)よくある
- ④歯をみがくと歯肉から血が出ることがありますか？  
(a)ほとんどない (b)時々ある (c)よくある
- ⑤1日に何回の歯みがきをしますか？  
(a)3回以上 (b)2回 (c)0~1回
- ⑥1回の歯みがきにかかる時間はどれくらいですか？  
(a)5分以上 (b)3分くらい (c)1分以内
- ⑦たばこをよく吸いますか？  
(a)吸わない (b)1日20本未満 (c)1日20本以上
- ⑧ニンニクなどニオイの強い食べ物をよく食べますか？  
(a)ほとんど食べない (b)時々食べる (c)よく食べる

### 診断結果

(a)(b)(c)の項目でチェックが多かったのはどれですか？  
(a)が多いほど生活習慣は良好です。  
(b)が多かった場合は生活習慣に注意が必要です。  
(c)が多かった場合は生活習慣に特に注意が必要です。  
大切なあなたの周りの人のためにも注意しましょう。



## 歯とお口の健康を 守るために

### 🗂️ 口の中を清潔にする

むし歯や歯肉の病気を予防、または治療する場合最も大切なことは、口の中の清掃です。  
歯ブラシ・歯間ブラシを使ってきれいにしておきましょう。

### 📄 全身を健康に保つ

みがき残しはないか、歯肉に赤く腫れている場所はないか、歯みがき後に鏡でチェックする習慣をつけましょう。  
また、体の病はもちろん、心身の疲れを癒すことも大切です。

### 📄 栄養バランスを整え、間食は時間を決めて適量に

バランスのとれた規則正しい食事也很重要です。  
また間食などで糖分を含んだ物を食べるときは、時間を決めて適量を摂りましょう。糖分が常に口の中にある状態はプラークを作る原因になります。

### 📄 生活習慣を改善する

- ①食生活  
柔らかい物や糖分の多い物はプラークがつきやすい
- ②喫煙  
たばこを吸った後そのままにしておくと、口の中が汚れたままになる
- ③肥満  
全ての健康を妨げる要因。よく噛みバランスのよい食事を