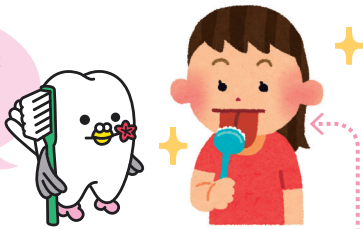


口臭について

口臭の原因の多くは歯周病です。歯周病の主な原因となる歯垢(プラーク)は、歯と歯の間にたまりやすくなっています。口臭を予防するためにも、しっかり歯垢を除去しましょう。さらに、舌の汚れ(舌苔)も口臭の原因となります。専用の舌ブラシで舌もきれいにしましょう。

舌苔(ぜったい)は
ゴシゴシ擦らず
やさしく磨こう!!



舌苔は舌の表面に付着する汚れて、白い苔状(たげ)のものです。この舌苔に付着した細菌の腐敗作用で揮発性硫黄化合物(口臭の原因物質)が発生します。



舌苔

break time!

学生ともなると、異性との付き合いもあると思います。

KISSやそのほかの行為で歯周病菌が感染することがわかっています。

彼氏・彼女のためにも、衛生的なお口を保てるように、正しい知識を持っていただきたいと思います。

お口の手入れのポイント



歯周病予防の基本は毎日の歯みがきです。

きちんと歯垢(プラーク)を除去することが大切です。歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)などの補助用具を上手に使ってお口を清潔にしましょう。

親知らず(最も奥に生えてくる歯)が生えている場合もありますので、奥歯までしっかりセルフケアをしましょう。



歯周病の予防は、あなたとかかりつけ歯科医院との共同作業です。かかりつけ歯科医院を持ち、自分の歯みがきだけでは落とすことのできない歯垢や歯石を定期的に取り除いてもらうことで、歯周病や口臭を予防しましょう。

★ 歯科健診について

高校までは、学校における歯科健診が義務づけられています。それ以降では、義務が無くなるため歯科健診を受ける機会が少なくなります。自ら定期的に歯科健診を受けるようにしましょう。



一般社団法人 広島県歯科医師会

広島県歯科医師会
イメージキャラクター
はっぼくん

<http://www.hpda.or.jp> 平成27年11月発行

学生生活における 歯周病予防

～ 新生活を迎えるにあたり ～



一般社団法人 広島県歯科医師会

歯周病とは

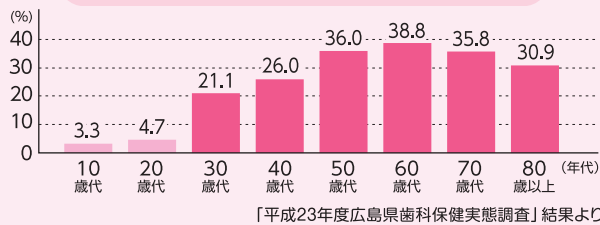
歯周病の主な原因は、歯に付着した歯垢(プラーク)や歯石です。歯垢は口の中の細菌が砂糖分を栄養に増殖したもので、歯垢の90%近くは細菌です。その歯垢に唾液成分の無機質が沈着し、石灰化して歯石になります。歯垢や歯石が原因となり、歯肉が腫れたり膿が出てきます。

さらに歯周病が進行すると、歯を支える歯肉の中の骨が痛みもなく破壊され、歯を支える力が弱くなり、むし歯ではない健康な歯も抜けてしまいます。成人の8割が歯周病にかかっており、歯を失う原因の4割以上が歯周病です。



健康な歯肉 歯周病で炎症を起こした歯肉 重度の歯周病

年代別、進行した歯周炎の罹患率



平成23年度広島県歯科保健実態調査では、進行した歯周炎に罹患している人の割合が10歳代で3.3%、20歳代は4.7%でした。さらに30歳代で21.1%と急激に増え、以後加齢とともに増加する傾向にありました。

以上のことから、30歳代になって歯周病が悪化する前に、学生時代の今から歯周病予防を始める必要があります。

★全身の健康との関係

近年歯周病が、糖尿病、心臓病、肺炎、早産・低体重児出産等、全身の健康に悪影響を与えることが分かってきました。

歯周病と生活習慣

高校を卒業して、希望に満ちた新たな学生生活が始まり、特に一人暮らしになると生活の環境やリズムが大きく変わると思います。新生活を迎えるにあたり、**歯周病の予防について心がけてもらいたいポイント**を集めてみました。

1. 食生活の変化

一人暮らしを始めると、食生活の内容が偏りがちです。例えば、朝食を食べない、コンビニ弁当やファーストフードばかり食べるなどです。自炊をするなど、栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。

2. 生活リズムの変化

学校のカリキュラムによって起床から就寝までの生活リズムが変化しやすくなります。それは、クラブ・サークル活動、アルバイト、深夜の勉強などがあるからです。

以上のように、保護者の目が届かないためか、夜更かしをしがちになり易く、間食をしたり、歯みがきをせずにそのまま寝てしまったりすることが多くなるようです。その結果、お口の中の管理がおろそかになり、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。

規則正しい生活を心がけましょう。



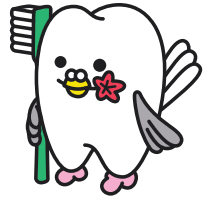
3. 人付き合いの多様化

・ 飲酒

学生になると、様々な交流が生まれて、コンパ等の集まりがあると思います。

さらに20歳を過ぎると、お酒を飲む機会も多くなります。

お酒を飲んだ後、寝る前にも歯みがきをするのを忘れないようにしましょう。

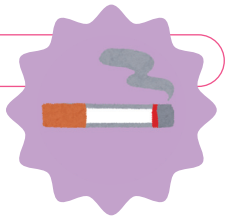


・ 喫煙

たばこは自分の健康を害するだけでなく、周囲の人の健康にも悪影響を及ぼします。また、喫煙は歯周病の大きな危険因子です。喫煙者は、非喫煙者の約4倍の確率で歯周病になりやすいことがわかっています。

また、たばこは口臭の原因になります。せっかくの新生活に口臭は不要です。

たばこは、絶対に吸わないようにしましょう。



たばこと歯周病の関係

