

ぷちインフォ <口内環境> 2008・2

●虫歯

虫歯は口の中にいる虫歯菌が原因です。

虫歯菌は食品の中の糖質から酸を生産するため、この酸で歯が溶けてしまい、虫歯となります。

歯磨きによりこの虫歯菌を取り除くことで虫歯は予防することができます。

しかし、虫歯の原因菌は歯と歯の間や、歯と歯ぐきの隙間など様々なところに吸着しています。そのため歯ブラシだけではなく、デンタルフロスや歯間ブラシを使うと効果的です。



●歯の黄ばみ・着色

歯が黄ばむのは歯に着色汚れ(ステイン)が付くためです。

ステインの原因はタバコや、コーヒー・紅茶・緑茶・赤ワインなどに含まれるタンニンです。

タンニンは歯のカルシウムと結びつき、歯の表面に付着します。

また、口の中の乾燥も着色の原因になります。

予防するためにはタンニンを多く含むものを摂った後、なるべく早めに歯磨きをすると良いでしょう。



●歯垢・歯石

朝起きたときに口の中がネバネバしたことはないですか？

この歯の表面に付着したネバネバしたものが歯垢(プラーク)です。

歯垢は口の中の細菌と水分が固まったものです。

これを放置すると口臭や歯周病などの原因となります。

また、歯垢が石灰化して硬くなったものを歯石と呼びます。

歯垢は歯磨きなどによって除去できますが、歯石になってしまうと歯科に行かないと除去できません。

歯垢は2日たつと歯石になってしまうので、こまめに歯磨きをするようにしましょう。

また、プロポリス(自然の殺菌成分)の入った歯磨き粉なども効果的です。



●口臭

口臭の原因は大きく分けて2つあります。

○生活習慣などが原因

- ・飲食(ニンニクやアルコールなど)
- ・舌苔
- ・喫煙
- ・加齢



○病気が原因

- ・口の中が原因(細菌の繁殖、歯石など)
- ・胃腸などが原因(胃潰瘍、糖尿病、蓄膿症など)

口臭を予防するためにはこまめに歯を磨き、舌も清潔な状態に保つことです。



—親切・便利・安心 お役に立ちますノムラ薬局—