



歯のはなし

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

お口の健康をセルフチェックしてみましょう!



毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。日頃から歯と口の健康を意識されている方も、そうでない方も、今一度このチェックシートでご自身の歯や歯ぐきをチェックされてみてはいかがでしょうか?

むし歯のチェックシート

歯のケアを怠ったり間違ったブラッシングをしていたりするとむし歯ができてしまいます。もし次の項目に3個以上当てはまる場合は、むし歯の可能性があるので早めの受診をおすすめします。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 歯を全くみがかない日がよくある | <input type="checkbox"/> 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい |
| <input type="checkbox"/> 定期的に歯科検診を受けていない | <input type="checkbox"/> 穴があいている歯がある |
| <input type="checkbox"/> 歯に茶色や白くにごった部分がある | <input type="checkbox"/> 歯に黒い部分がある |
| <input type="checkbox"/> 冷たい食べ物や飲み物が歯にしみる時がある | <input type="checkbox"/> 食べたり飲んだりしていなくても歯が痛い時がある |
| <input type="checkbox"/> 甘い食べ物、熱い食べ物が歯にしみる時がある | <input type="checkbox"/> 食べ物がはさまるとズキズキと痛い時がある |



歯周病のチェックシート

歯周病は歯を失う原因の第一位であり、30～40代の約8割がかかっていると言われていています。もし次の項目に3個以上当てはまっている場合は、歯周病の疑いがありますのでお早めにご相談ください。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきが赤くはれている | <input type="checkbox"/> 歯が抜けたままの状態にしているところがある |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきにむずがゆさや痛みを感じる | <input type="checkbox"/> 冷たい食べ物や飲み物で歯がしみる |
| <input type="checkbox"/> 歯みがきをすると出血することがある | <input type="checkbox"/> 歯と歯のすき間が広がってきた |
| <input type="checkbox"/> 口臭が気になる、人から指摘される | <input type="checkbox"/> 歯石取りを定期的に行っていない |
| <input type="checkbox"/> 朝起きた時、口の中がネバつく | <input type="checkbox"/> 歯並びがだんだん悪くなってきた |



ドライマウスのチェックシート

ドライマウスとは、唾液が減って口の中が乾いてしまう病気です。次の項目に3個以上当てはまる場合はドライマウスの疑いがあります。気になっている方は一度ご相談ください。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 夜中にのどが乾いて水を飲むことがある | <input type="checkbox"/> 目や鼻が乾きやすい |
| <input type="checkbox"/> 口の中がネバついて話づらいことがある | <input type="checkbox"/> 強いストレスや悩みをかかえている |
| <input type="checkbox"/> クッキーやパンなど乾いた食品が食べにくい | <input type="checkbox"/> 長い間、服用している薬がある |
| <input type="checkbox"/> 口臭を人から指摘されたことがある | <input type="checkbox"/> 口の乾きが3か月以上続いている |
| <input type="checkbox"/> 鼻ではなく口で呼吸をしている | <input type="checkbox"/> あごの下がたまに腫れることがある |



長期間、口の乾きを感じている時は、糖尿病や脳卒中といった病気のサインかもしれませんので、軽く考えずきちんと医療機関で診断を受けるようにしましょう。

クイズの答え

3 60ml

1回の食事で唾液は約60ml分泌されると言われています。60mlはどれくらいなのかというと、乳酸菌飲料のヤクルトが1本65mlなのでかなりの量になります。ちなみに、安静時の唾液量は食事時の10分の1以下の量です。食事はしっかり噛んでたっぷり唾液を出しましょう。