

## 家族のお口の健康は大丈夫？

お口の病気は、自覚症状を感じにくいものも多く、ご自分では大したことないと思って放置してしまうこともあります。そんな時、身近な家族がいち早く歯の悪化のサインを察知して、受診を促してあげることによって、大切な家族のお口の健康を守ってあげられる可能性があります。もし、ご家族に次のようなサインがある場合、早めに歯科の受診を促しましょう。



### 口臭がひどい

起床時や飲食に伴う一時的な口臭は問題ありませんが、常に強い口臭がある場合、歯周病やひどいむし歯になっている可能性があります。



### 歯がしみる

知覚過敏で歯がしみる場合もありますが、むし歯や歯の破折で歯がしみる場合もあります。症状が続く場合は早めに受診してもらいましょう。



### 歯石がついている

歯石を放置すると歯周病を悪化させるため、早めの除去が必要です。



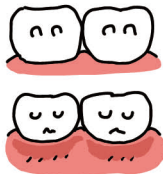
### 歯ぐきから出血する

歯磨きのたびに歯ぐきから出血する場合は、歯周病の疑いがあります。



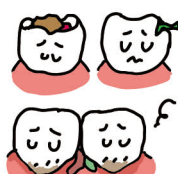
### 歯ぐきが腫れている

全体的に歯ぐきが腫れている場合、歯周病による炎症が疑われます。部分的に腫れている場合、特定の歯に何らかの病変が起こっている可能性があります。



### 食べ物が詰まりやすい

歯に食べ物が詰まりやすいという場合、歯が欠けている、詰め物が取れている、歯周病が悪化して歯が動いている、というようなことが疑われます。



### 歯ぎしりがひどい

歯ぎしりが長期的に続くと、歯が折れる、歯周病が進む、など歯を失う原因になります。歯を守るために歯科医院でマウスピースを作るなどの対処をおすすめします。



## 唾液はお口の健康を守っている!

唾液は一日に1ℓ～1.5ℓも分泌されていますが、さまざまな原因で分泌量が低下するとお口の中のトラブルの原因になります。しっかり噛んで食事をする、唾液の出る唾液腺を口の外側から優しくマッサージするなどして唾液をしっかりと分泌させ、健康なお口の中を保ちましょう。



消化促進



食べ物をまとめる



唾液の  
主な働き



口の中の清掃作用



むし歯を防ぐ



再石灰化作用



味を認識する



細菌の増殖を抑える



粘膜を保護する



発音をしやすくする