

0566-21-0211

京極歯科の久田和明（ひさだかずあき）です。今回21号は皆様に役立つ情報として、歯のお話と知って得するお口の話から紹介しています。家族の皆様でご覧下さい。

## 歯のお話

### ☆歯ごたえを感じておいしさアップ

#### ●おいしさの正体

コシのない讃岐うどん、しなびたサラダ…味気ないですね。その味気なさの原因は、食感の悪さ。つまり、「歯ごたえ」がないからなんです。

噛んだときに、歯に反発をするようなうどんの弾力や野菜のしゃきしゃき感は、味と同じくらい大切です。

#### ●どうして「歯ごたえ」を感じるの？

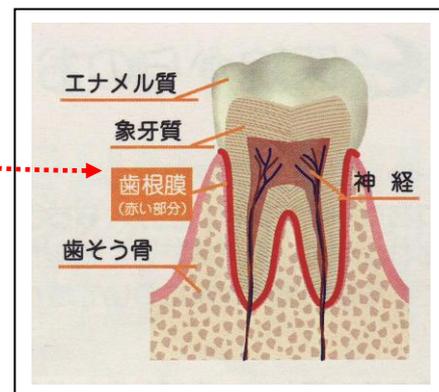
この「歯ごたえ」は、どこで感じているのでしょうか？

歯は、表面はエナメル質でおおわれていて、その内側に象牙質があります。

しかし、共に無機質で一切感覚はありません。

また歯の内部の「神経」には当然感覚はありますが、しかしこれも「歯ごたえ」を感じる感覚器官ではありません。

実は、「歯ごたえ」を感じているのは、皆さん聞きなれない言葉かもしれませんが、**歯根膜**と呼ばれる部分なんです。



#### ●歯根膜って？

歯根膜は、弾力のある繊維質の組織。歯と歯槽骨をつなぎ、歯にかかる力を吸収し、さらに力が入り過ぎないように噛む力の調整もしています。

硬いものには力を入れ、柔らかいものは優しく噛む。そうしないと、例えばタコを食べるとき、どれくらい力を入れて噛めばいいのかわかりませんよね。そして、その「食べ物を噛むとき、歯にかかる力」を歯根膜が感じているんです。これが、「歯ごたえ」の正体です！

#### ●失うのは歯だけではありません…

歯根膜は、もしむし歯や歯周病などで歯が抜けてしまうと、歯と一緒に失われてしまいます。抜けた歯はさまざまな方法で補うことができますが、今のところ歯根膜を補う方法はありません。ですから、「歯ごたえを感じる歯根膜をなくさないためにも、歯は大切にしてくださいね。」



### 医院のお花



# 知って納得お口のトラブル

## ☆ お口の臭い、大丈夫??「他臭症」と「自臭症」

### ●「他臭症」と「自臭症」

日ごろ色々な人と接していると、たまに「口の臭い」が気になる方っていますよね。しかし、当の本人は全く気づいていない場合も。このように、口臭があるのに自分では気づいていない症状を「他臭症」といいます。

人間の嗅覚には「慣れ」というものがあり、たとえば消毒液の臭いがする病院でも、しばらくいると、その臭いが気にならなくなってきます。お口も鼻とつながっていますから、自分の口に臭いがあっても、それになかなか気付けないんですね。一方、「他臭症」とは反対に「自臭症」と呼ばれるものがあります。これは他人が気になるほどの口臭ではないのに、自分だけが気になってしまう症状。実は、歯科に「口臭相談」で訪れる方のおよそ8割が「自臭症」だともいわれています。

### ●口臭の原因と対処法

こうした口臭の原因はさまざまですが、にんにくなどの食べ物による場合を除くと、その原因は主に、「お口にいる細菌の繁殖」が原因です。繁殖といってもそのケースは様々で、たとえば、

- ①舌の細菌＝舌苔(ぜったい)がこびりついている
- ②歯周病の悪化
- ③むし歯の放置
- ④口の渇き＝だ液量の低下
- ⑤磨き残し

などなど。また、「ストレス」や「内臓の不調」が口臭の原因という場合も少なくありません。「他臭症」「自臭症」のいずれにしても、原因によって対処法も変わってきます。多くの場合、うがい薬やミントのタブレットだけでは根本的な解決になりません。まずは歯科医院で相談していただくのが一番です。(原因によっては他の診療科をご紹介することもあります。)

### ●気になったら、ご相談下さい！

「ちょっと恥ずかしい」という方もいるかもしれませんが、私たちは「お口のプロ」。日ごろから口臭対策にも慣れていきますから、まったく恥ずかしいことはありません！口臭の原因がなんらかの病気の場合もありますから、気になったら早めにご相談くださいね！



入れ歯も自分の歯とともに定期的なメンテナンスがとても大切です。



- ・おいしさアップ
- ・口臭予防

口臭が心配でしたら、舌ブラシが有効ですよ！



### 京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・祝は休診です)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約 インターネットで [刈谷市 京極歯科](#) で検索してください。(24時間対応)

HP...<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyougoku.jp/>