

## 被せ物の耐久性は大事なポイント

お口の中は、食べ物を噛み砕いたり、食事のたびに酸性になったりと、過酷な環境なので被せ物も少しずつ劣化します。

劣化した被せ物を放置したり、何度も作り直すことは、様々な負担が発生するため、被せ物を選ぶ際は耐久性も大事なポイントになります。

### 食べ物を噛み砕く負担

過酷1



### 食事のたびに起こる酸化

過酷2



### 歯ぎしり、くいしばりの負担

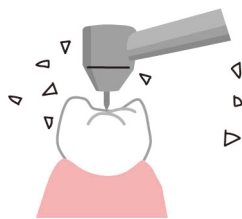
過酷3



### 劣化した被せ物を放置したり、作り直す負担

#### 歯への負担

被せ物を作り直す際は、被せ物を取り外したり、歯を削って形を整えたりと、歯に負担がかかるため歯の寿命に影響します。



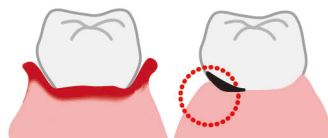
#### 通院や治療費の負担

被せ物を作り直す際は、通院や治療費の負担が発生します。また、作り直しの回数を重ねるごとに、通院回数が増えたり、治療費が増えたりする可能性があります。



#### お口の健康への影響

被せ物の劣化の状態は患者様ご自身ではわかりません。被せ物が劣化した状態で放置すると、むし歯や歯周病の原因となり、口腔内の健康に影響します。



#### かみ合わせへの影響

被せ物の劣化や摩耗が原因で、かみ合わせのバランスが崩れ、顎関節症や筋肉の緊張を引き起こす可能性があります。



## 舌に付いた白い汚れ(舌苔)は取り除くべき?

舌の表面に見られる白い汚れ、舌苔(ぜったい)は、健康な口内環境の一部であり、通常は心配する必要はありません。しかし、舌苔が厚くなったり、色が変わったりすると、口臭の原因になることがあるため、適度な清掃が必要です。ただし、舌苔を取り除くために舌を過度に磨くと、舌の粘膜を傷つけるリスクがあり、これにより炎症や感染症のリスクが高まり、舌苔がさらに厚くなる可能性があります。舌苔を取り除く際は、1日1回、舌ブラシややわらかい歯ブラシを使用し、1、2回撫でる程度にして取り除くことをお勧めします。

#### ◆正常な舌苔

舌全体に薄く、白くついている状態



#### ◆異常な舌苔

舌苔が厚くてびっしりついている色が黄色や茶色、黒い色

