

大切な歯の健康を保つために

定期検診と正しい歯磨きのススメ

みなさん歯の定期検診を受けていますか？ 以前よりは受診率も上がっていますが、まだまだ身体の健康診断（職域含む）と比べると高いとは言えません。そこで歯の定期検診の大切さをお伝えしたいと思います。



歯科定期検診を受けると

1. むし歯や歯周病の早期発見

むし歯や歯周病の初期段階は自覚症状がほとんどありません。定期的に受診することで早く対処ができ、治療の期間と苦痛が短くなり、費用も安くなります。

2. クリーニングにより、むし歯や歯周病を予防できる

定期検診時にクリーニングすることで歯垢や歯石を落とし、歯の表面がツルツルになり歯垢が付きにくく、むし歯や歯周病の予防になります。口臭予防効果もあります。

3. 身体の健康にもつながる

歯周病は心臓病や脳梗塞、糖尿病などとの関連性が指摘されています。歯科定期検診でお口の中の健康を守ることが全身の健康維持にもつながります。

※他にもみなさんに合った

歯磨き方法やアドバイスを歯科衛生士より受けられ、お口に関する不安や

疑問を相談することもできます。ぜひ定期的な歯科検診を考えてみてください。



正しい歯磨きのポイント

1. 歯ブラシは磨きやすさで選ぶ

2. 歯ブラシは鉛筆を持つくらいの力で優しく

3. 歯は順序を決めて細かく磨く

ブラッシング方法はいろいろありますが、歯垢が落としやすく歯周病に有効な磨き方として、歯ブラシの毛先を45度の角度で歯に当てて歯周ポケット内の歯垢をかき出す方法がおすすめです。歯を一本一本丁寧に細かく磨きましょう。また、むし歯の多くは歯間から始まると言われています。特に隣の歯と歯が接している部分は歯ブラシの毛や歯間ブラシでは届かないので、デンタルフロスを使用することをお勧めします。



むし歯や歯周病のない健康なお口を目指しましょう。



將軍野歯科診療所（秋田市）院長

三野 賀子 さんの のりこ

プロフィール

日本歯科大学新潟生命歯学部卒業後、日本歯科大学新潟生命歯学部総合診療科を経て同学部歯科補綴学第一講座へ入局、研究医・附属病院の歯科医師として6年在籍。その後、開業医にて小児治療やホワイトニング等の経験を重ね秋田へ帰郷。2003年に將軍野歯科診療所院長となる。



全国健康保険協会 秋田支部

協会けんぽ