



## 歯が痛くなったら歯科へ行く

歯科は歯が痛くなったら治療しに行くところだと思っている人が少なくありません。しかし、その常識が今は非常識になりつつあります。健康常識をアップデートしましょう。

### 今の常識 歯科へは 歯が痛くなる前に行く

子どものむし歯が多かった時代は、歯科医療の中心は「削る・詰める」などの「治療」でした。しかし、むし歯も歯周病も、治療によって一時的に症状が治まっても完治はしません。一度、口のなかにむし歯菌や歯周病菌が棲みつくと追い出せないからです。

そのため、近年はむし歯や歯周病になってから治療するよりも、そうならないように予防する「予防歯科」が重要視されています。つまり、歯科医療の考え方が治療中心から予防管理へとシフトしつつあり、歯の健康を守るためには、歯が痛くなる前に歯科に行くことが大切です。



### 年2回以上、 歯科医院などでプロケア

- 歯の健康状態のチェック
- 歯のクリーニングや歯石の除去
- 歯のフッ素塗布
- 1人ひとりに合った歯磨き指導 など



### 予防 歯科

### プロの指導に基づく 毎日のセルフケア

- 歯磨きとデンタルフロスや歯間ブラシの使用で、むし歯や歯周病の原因菌のかたまりのプラーク(歯垢)を除去
- フッ素配合の歯磨き粉などの使用 など



### おまけ アップデート

### 歯磨きをしたあとはよくゆすぐ？

### 今の常識 歯磨きのあとのゆすぎは1回でよい

歯磨き粉には虫歯の予防に効果的なフッ素や、歯周病に有効な抗菌薬などの薬効成分が含まれています。それらをしっかりと浸透させるためには、できるだけ口のなかに歯磨き粉をとどめておく必要があります。そのため、歯磨きのあとのゆすぎは1回でよいとされています。

