



歯っぴー通信



2023年
5月

KIDA DENTAL CLINIC 喜田歯科医院

やっぱり大事！ 定期健診(メンテナンス)を受けると健康！

歯が痛い/歯ぐきから血がでるなど、なにか症状が出て困ると歯医者へ行く方は多いと思いますが、症状が出たときには歯を大きく削る必要があったり、なかなか治りにくい状態になっていたり、最悪、歯を抜く事が必要になってしまうことも考えられます。定期健診を受けることで、歯や歯ぐきの状態をチェックし、**早期発見・予防**で歯を長く大切に使うことが可能となります。お口の健康は全身の健康に大きく影響し、お口の健康を維持することは将来の身体の健康面に良い影響をもたらします。

～ 定期健診で行うこと ～

1 むし歯のチェック

むし歯は、歯の噛む面やつけ根だけでなく、歯と歯の間などの直接見えないところにもできやすいものです。また、一度つめて治療してあっても、そのわきの方に新たなむし歯ができることもあります。

2 歯ぐきのチェック

歯のまわりの歯周ポケットの深さを測ります。歯周ポケットの深さによって歯周病の進行具合がわかります。

3 歯垢を取る

歯ブラシで取り残したり、取りきれなかった歯垢は、むし歯や歯周病の大きな原因となります。

4 歯石除去

歯石は、歯周病を引き起こす原因の1つになり、またその歯石の回りに新たな汚れが付きやすくなります。

5 ブラッシング指導

歯の磨き方は、その人の歯並びや歯磨きの癖などによって違うものです。あなたに合った、歯ブラシ・フロス・歯間ブラシなどの正しい使い方を教わりましょう。

6 お口の中の病気チェック

お口の中や舌、口唇、口角などの粘膜にできる炎症には、お口の中やその周りに原因があるものと、全身的原因があるものがあります。また、口腔粘膜の異常は、口腔がんなどの病気の可能性もあります。



定期健診のメリット

・ むし歯や歯周病などを早期発見する事ができる

お口の病気は早期発見することで、症状の進行を妨ぐことができます。特に歯周病は自覚症状がなく進行していくので、気付いた時には重症化しているケースもあります。



・ 健康な歯を長く維持できる

1本の歯を失うだけで、うまく咬めずに食べ物がおいしく感じられなくなったり、全身にさまざまな不調をきたしたりすることは珍しくありません。歯の健康を保つということは、お口のなかだけでなく全身にも影響を及ぼします。

・ 口臭の改善や予防ができる

毎日歯磨きをしていても歯ブラシだけでは取り除けない歯垢(プラーク)があります。その歯垢が石灰化してしまい歯石になってしまうと、どんなに歯磨きしても落とせません。歯石は口臭の原因だけでなく、むし歯や歯周病の原因にもなるのできちんと除去をする事が大切です。

・ 正しいブラッシングスキルが身につく

定期健診(メンテナンス)では、どこに磨き残しが多いかを教えてくれるので自分の磨き方のクセを知る機会になります。正しい歯磨きの仕方身につける事は、歯の健康を守るためにとても重要です。

・ 経済的な負担が軽くなる

一度虫歯や歯周病になってしまうと、定期健診(メンテナンス)にかかる費用以上のお金と時間がかかります。定期健診(メンテナンス)をする事で治療も比較的軽くする事ができるため、長い目で見た時に歯科治療にかかる費用を抑える効果があります。



フッ素ってなに？

フッ素とは、栄養素の一種です。自然界では海草やお茶の葉にも含まれているものです。そのため、私達は普段から無意識にフッ素を体に取り込んでいます。フッ素は、歯や骨が作られるときや、それらを健康に保つために、必要不可欠なものですが、歯の健康を保つためには、食べ物や飲み物だけでは、十分なフッ素摂取は不可能なので、むし歯予防のためには、自分たちから意識してフッ素を取り入れる必要があります。

フッ素の効果は

- ① 歯質の強化 (酸で溶けにくくなります。)
- ② 歯の再石灰化 (食後などに歯から溶け出すミネラル成分を歯に戻します。)
- ③ むし歯菌の活動の抑制 (むし歯菌を弱体化させ、産生する酸の量を減らす。)



就寝前の口腔ケアの仕上げとして、歯磨き後に毎日のフッ素ジェルを習慣化しましょう。低年齢のお子さまだけでなく、お年を重ねた高齢の方も効果的です。



次回は知覚過敏についてです。お楽しみに！



喜田歯科医院

吹田市原町4丁目23-4

06-6388-1900



QRコードからHPをご覧ください