

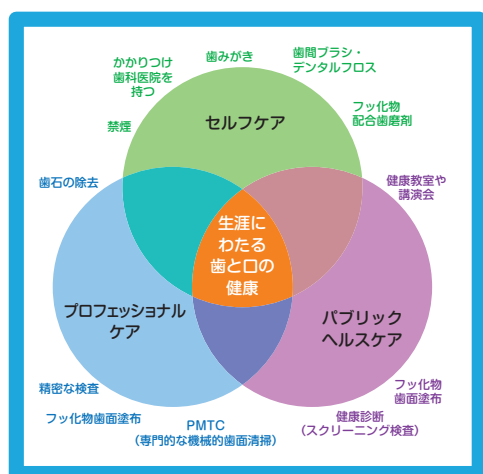
『歯と口の健康を生涯にわたり保つ3つの「ケア」』について

歯と口の健康を守るために、皆さんは、どのようなケアを行っていますか？
うがいや、歯磨きだけで満足していませんか？かかりつけの歯科医院を持っていますか？
かかりつけ医がいたとしても、歯の痛みをとってもらったためだけで終わってないでしょうか。それだけでは、いつまでも自分の歯でおいしく物を食べ続けるのは、難しいかもしれません。
人生100年時代を謳歌するためにも、今、歯とお口の健康を保つためにできることの正しい知識を身につけましょう。

公益社団法人 東京都歯科医師会

歯と口の健康を生涯にわたり保つ3つの「ケア」

プロフェッショナルケアとパブリックヘルスケアで 毎日のセルフケアの効果を高めましょう



セルフケア

一人ひとりが行う健康を保つ取り組みです。継続することが大切です。

歯ブラシによる歯みがき (セルフケアの基本)

- むし歯や歯周病の原因の歯垢を取り除きます。
- マッサージ効果で歯肉の血流や新陳代謝が高まります。
- 唾液の中の細菌数が減り、誤嚥性肺炎の予防につながります。
- フッ化物が配合された歯磨剤で、むし歯の予防効果が高まります。



歯間ブラシ・デンタルフロスの使用

- 歯みがき後も残りやすい歯間部の歯垢を取り除くことができます。
- 歯と歯の間の隙間が大きい部位は歯間ブラシが効果的です。
- フロスで歯と歯の間の歯石やむし歯が発見されることもあります。
- ※いつも同じ箇所ですでにフロスが切れる場合は早めに歯科を受診しましょう。



かかりつけ歯科医院を持つ

- かかりつけ歯科医院をもち、定期的に受診して
 - ・歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロスの使い方
 - ・むし歯と歯周病の初期症状や喫煙の影響
 をチェックしましょう。
- ※歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロスは、使用方法を誤ると歯と歯肉を傷つけることがあります。
- 禁煙についてかかりつけ歯科医院で話してみましょう。
 - ※喫煙は、歯肉の血行や修復力を弱め、歯周病の発症と進行を高めます。
 - ※非喫煙者に比べて喫煙者で口の中のがんの発症リスクも高まります。

プロフェッショナルケア

歯科医師や歯科衛生士が行う専門的な予防処置です。

歯石の除去・PMTC (専門家による機械的歯面清掃)

- セルフケアで取りきれない歯垢や歯石を専用の器具で除去します。
- 歯面を磨き上げて歯垢が再び付くのを遅らせます。

フッ化物の歯面塗布

- PMTC後のフッ化物を塗布でむし歯の予防効果が得られます。

精密検査

- 初期のむし歯と歯周病を発見できます。
- むし歯も歯周病も初期段階に治療すると予後が良好です。

パブリックヘルスケア

公共の団体による健康づくりのためのサービスです。

健康診断・フッ化物によるむし歯予防事業

- 歯科受診や予防処置の必要性を調べるスクリーニング検査です。かならず受診しましょう。
- 歯科受診を勧められたら、精密検査や予防処置、治療を歯科医院で受けましょう。
- フッ化物を用いたむし歯予防の取り組みを活用しましょう。

健康教室や講演会

- 歯と口の健康づくりを始める／続ける好機です。
- 健康についての情報を活用する情報リテラシー力につながります。



都歯ホームページ