

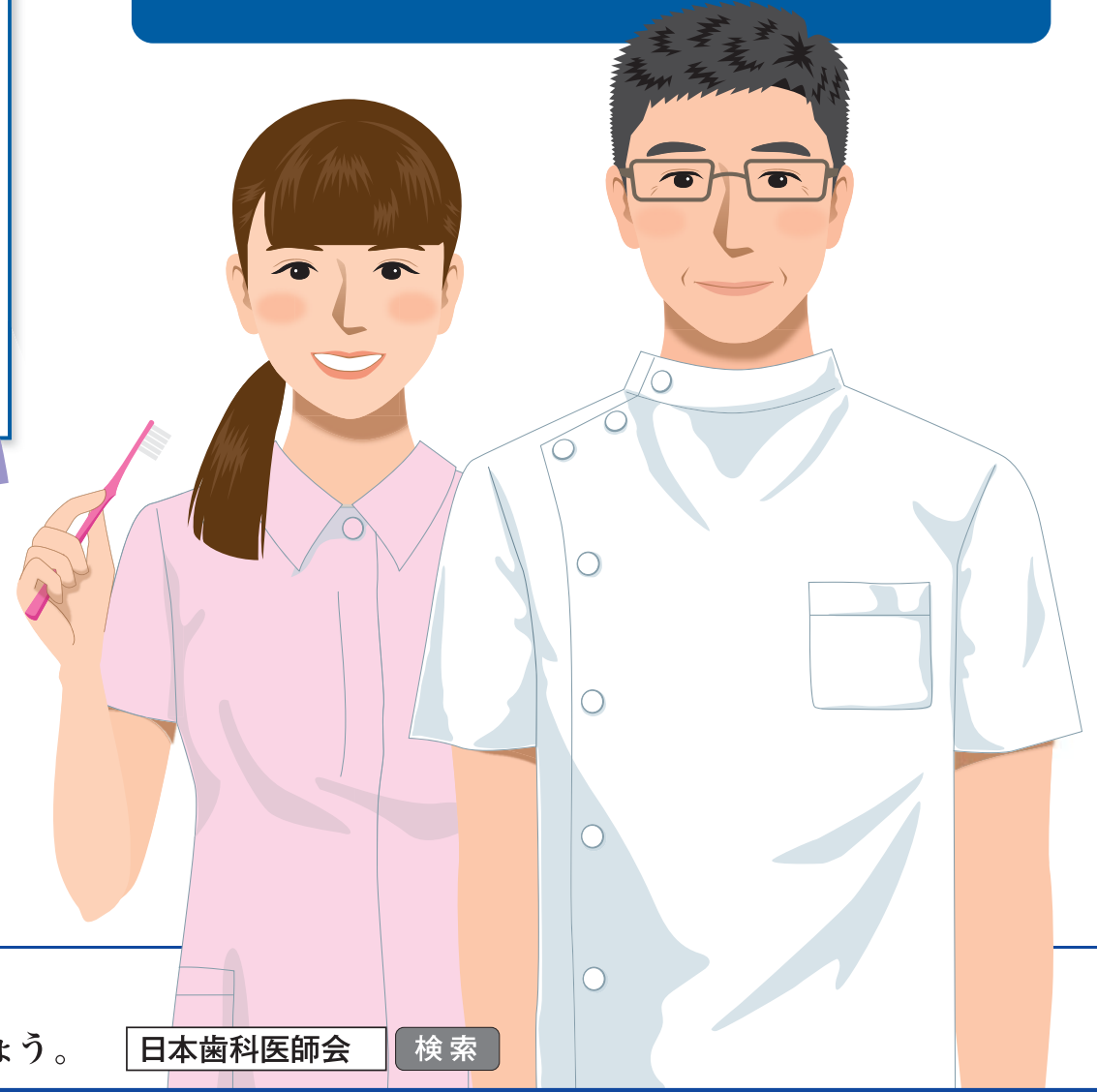
自分に合った  ケアできていますか？

毎日のケアを見直して  
実践しよう！

# 予防歯科

## Q&A

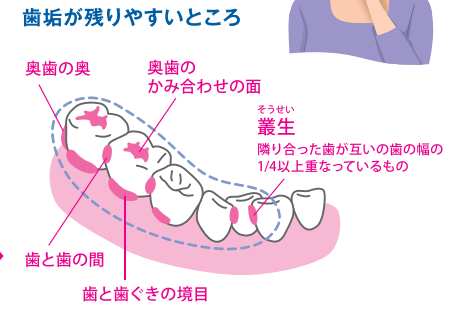
むし歯や歯周病になってから治療を受けるのではなく、それ以前の「予防」を大切にする「予防歯科」という考え方が定着してきています。予防歯科の重要性や適切なケアの方法などに関して、日本歯科医師会に聞きました。



**Q1** 毎日歯みがきをしていれば心配ありませんよね？

**A** 歯みがきに自信がある人でも約8割の人にみがき残しが！

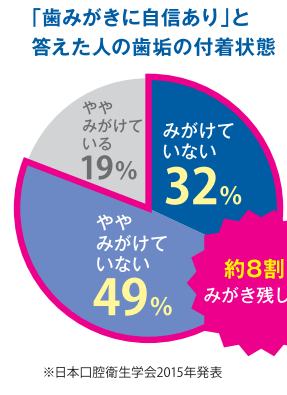
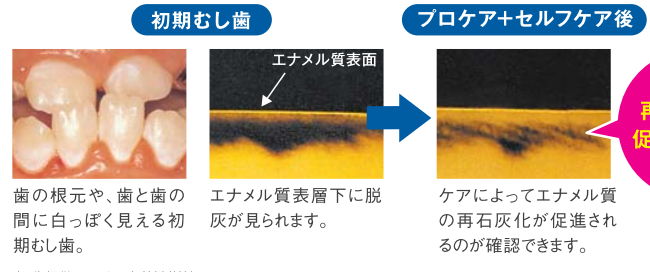
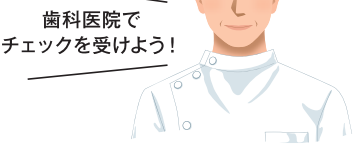
口内には歯垢が残りやすい箇所がたくさんあるため、毎日歯をみがいているからといって、十分にケアできているとは限りません。「歯みがきに自信あり」と答えた人を対象にした歯垢の付着状態の調査では、約8割の人にみがき残しがあることが分かりました。日常的にみがき残しが多いと、むし歯の一手手前の状態である初期むし歯になる可能性が高くなってしまいます。



**Q2** 初期むし歯対策はどのようなすればいい？

**A** 自分では気づきにくいので、定期的に歯科医院でチェックを。

初期むし歯は症状を自覚しにくいのが特徴です。定期的に歯科医院で健診を受けて歯の状態をチェックしてもらいましょう。歯科医院でのフッ素塗布は、初期むし歯にも効果的で、頻度は年2回程度が目安。また、市販のフッ素配合ハミガキ剤で日常的にフッ素を補って歯質を強化することも重要です。



**Q4** 健康な歯を保つために重要なことは？

**A** 予防歯科に大切な3つのポイントを意識することが肝心です。

プロケアとセルフケアの両輪で予防歯科を実践しながら、3つのポイントを意識することが重要です。1つ目は「歯垢を残さず落とすこと」、歯と歯の間のみがきにくい所にはデンタルフロスなどを使用するのがおすすめ。2つ目は、フッ素配合ハミガキ剤を使って歯をみがいた後に、口をすすぐ回数を減らして「フッ素を口に残すこと」です。3つ目は「原因菌の増殖を抑えること」。食後はこまめに歯をみがき、寝る前には「デンタルリンスなどを使うと効果的です。皆さんも、歯科医師の指導のもとで、歯と口の健康を守りましょう。

**Q3** 自宅でのケアだけで健康な歯は保てますか？

**A** プロケアとセルフケアで予防歯科を実践しましょう。

予防歯科をきちんと実践するために、健診や歯みがき指導など歯科医院での「プロケア」と自宅での「セルフケア」の両方が欠かせません。歯や口は一人ひとりの状態が異なるので、歯科医院で適切な指導を受け、自分に合ったセルフケアを行うことが必要なのです。

適切なセルフケアを指導します

### 予防歯科3つのポイント

