



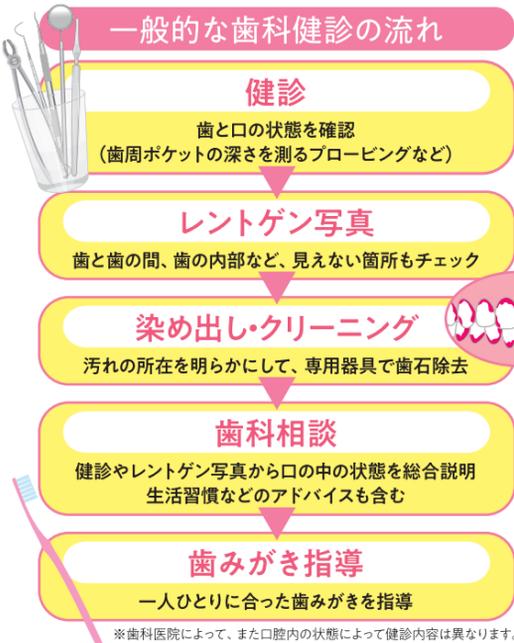
歯科医院での 定期健診、受けていますか

歯と口の健康を維持することは、全身の健康管理や健康寿命を延ばすことにもつながります。そのため、歯科医院などで定期的にチェックを受け、プロによる「口腔健康管理」とその指導にもとづくセルフケアが大切です。知らずにかかってしまうことので多い歯周病と定期的に健診などのチェックを受けることのメリット、早期の予防について日本歯科医師会に聞きました。

Q 歯科健診では何をしますの？

A むし歯、歯周病の検査や
かみ合わせのチェック、日常のお手入れの
アドバイスなどを行います。

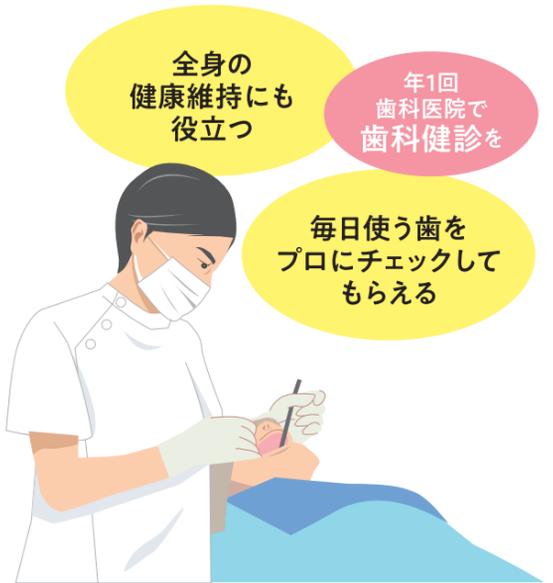
歯の痛みや歯ぐきの出血など、トラブルが起きてから歯科医院を受診するという方も多いでしょう。しかし、症状が気になってからの受診では、重症化していることも多く、通院回数などの負担も大きくなります。歯科医院での歯科健診は、早期発見で治療につながり口腔内の健康を守るために大切です。歯科健診では、主に「むし歯、歯周病の検査」「歯垢(プラーク)、歯石除去」「歯みがき指導」「かみ合わせのチェック」などを行います。



Q 歯科健診を受けるメリットって何？

A 歯や歯ぐきの状態を把握し、ケアすることで
口の健康だけでなく体の健康にもつながります。
歯科健診を年1回受けましょう。

口内で増殖した歯周病菌が体内に入り込むと、全身の健康にも悪影響があることがわかっています。口内の免疫では、IgAという抗体が働き、悪い微生物を排除する粘膜免疫というシステムが機能しています。しかし、口内が汚れているとIgAも防衛が難しくなってしまいます。細菌のかたまりである歯垢や舌の表面に付着した舌苔を取り除き、口内環境を整えておくことが大切です。年1回、歯科医院で歯科健診を受けるとともに、治療やメンテナンスを受けることは、歯を守るだけでなく、全身の健康維持にも役立ちます。自分では気づけないことを含めてお口の中のことを管理してもらえるのも大きなメリットです。年1回の歯科健診をはじめ、歯科医院で定期的にチェックを受けることで、突然の歯のトラブルなども相談できる「かかりつけの歯医者さん」が安心です。



歯周病は早期発見が大事。
鏡の前で確かめよう! 歯周病セルフチェック!

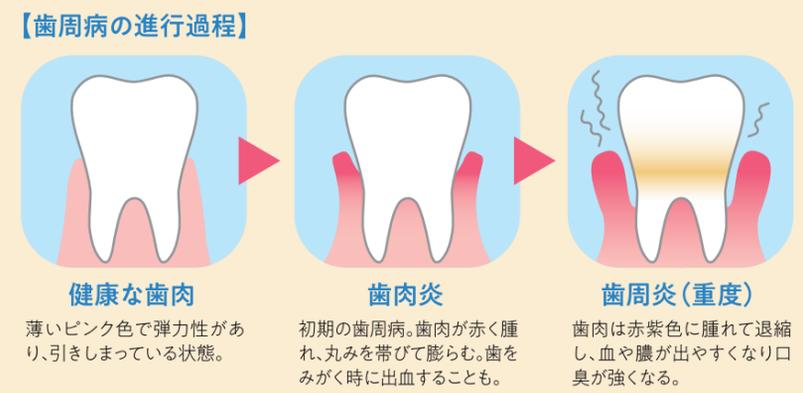
以下の項目に一つでも当てはまったら、歯周病かもしれません。歯科医院などでチェックを受けましょう。

- 歯をみがくとハブラシに血がつく
- 歯ぐきが腫れている
- 冷たい水を飲むと、歯や歯ぐきがしみて痛い
- 口臭が気になる
- 歯がグラグラする、かみにくい
- 歯と歯の間に食片がよく挟まる
- 歯が以前より長くなったように見える
- 朝起きた時、口の中にネバツキがある
- 歯ぐきを押すと膿が出る
- 歯ぐきの周りに歯垢や歯石がついている

出典:日本歯科医師会 歯の学校Vol.61 歯みがきいろはより引用

あなたは大丈夫? 早期予防が大切な歯周病ってどんな病気?

歯周病とは、歯周病菌をはじめとした細菌のかたまりである歯垢(プラーク)によって歯肉などが炎症を起こしたり、歯を支える骨が破壊されたりする細菌による感染症です。多くの日本人がかかっており、歯を失う原因にもなっています。30代以降、高齢になるにつれ重症化する人が増えますが、低年齢化が進んでおり、若いほどその進行が早いといわれています。予防のためには、自分に合ったケアの方法で口内の汚れを落とすこと、歯ぐきを正常な状態に保つ工夫をすること、歯科医院での定期チェックとプロの指導に基づいた毎日のセルフケアが大切です。



もっとオーラルケアのことを知りたい!
歯に関するお役立ち情報! WEBマガジン
「歯の学校」

歯周病になる
リスクが高まるのは
いつ頃?

答えは、WEBマガジン「歯の学校」サイト内の「なぜ?なに?歯医者さん」へ

歯の学校 検索

<https://www.jda.or.jp/hanogakko/index.html>