

6月4日~10日は
歯と口の健康週間

歯の学校

「年2回以上」の 歯科健診で

お口の健康を守ろう

おいしく食べる、はきはきと楽しく話す、自信を持って笑う…これらすべてに必要なのが、歯とお口の環境を良好な状態に保つことです。そこで、歯とお口の健康をできるだけ長く維持するために押さえておきたいポイントを、日本歯科医師会に聞きました。

● お口の不調は自分で気付けない!?

「歯医者さんに行くのは口の中に違和感がある時」と考えていませんか? 実は、歯や歯ぐきに痛み・かゆみなどを感じるのは、症状がかなり進行しているサイン。その後に治療を開始しても、大切な歯を失ってしまうかもしれません。

そのため日本歯科医師会では、年に2回以上は歯科医院を受診していただくことを推奨しています。定期的を受診して疾病を早めに発見できれば治療が短期間で完了する場合がありますし、ご自身の歯を使い続けられる可能性が高くなります。



● プロが徹底チェック&クリーニング

- 1 健診
- 2 染め出し
- 3 歯みがき指導
- 4 クリーニング
- 5 総合アドバイス

歯科の定期健診では、歯科医師が①歯や歯ぐき、舌など口の中全体に異常がないかをまずチェックします。次に②汚れを染め出す薬剤を歯に塗ってみがき残しがちな箇所を確認し、③歯みがきに関するアドバイスをします。そして④ご自身では取り除けない歯垢(プラーク)や歯石をきれいに除去し、最後に⑤患者さんの疑問にお答えしたり、歯とお口の健康を保つためのアドバイスをします。

歯医者さんを定期的を受診するとむし歯や口腔内の病気を早期発見できるだけでなく、歯や歯ぐきの汚れが取り除かれてお口がすっきりとし、歯の見た目も美しくなります。

● おうちで実践! セルフケアのコツ

お口の健康を守るためには、セルフケアももちろん大切です。歯医者さんでのアドバイスを日々の生活に取り入れて、歯みがきをしましょう。

また、使用するケア用品を見直すことも重要です。例えば、歯と歯の間の汚れをしっかりと落としたい場合は、デンタルフロスを使うのがよいでしょう。奥歯にみがき残しが多い方は、ヘッド部分が薄くて小さいハブラシや、ワンタフトブラシの導入をおすすめします。自分に合ったケア用品が分からない方は、歯科医院でご相談ください。

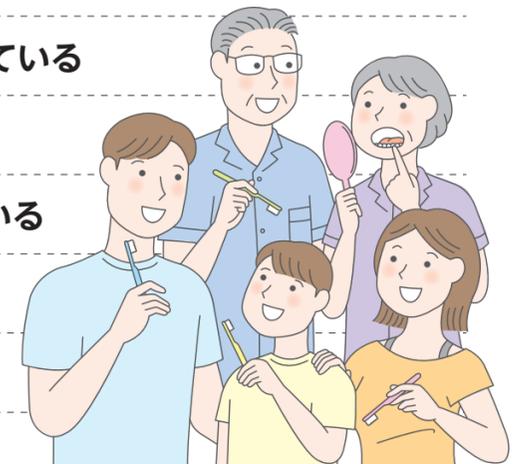


あなたは大丈夫? お口の健康チェックリスト

年に2回以上は歯科医院でお口の状態をチェックしていますか?

見逃さないで! お口の「SOSサイン」

- 歯みがきをするとハブラシに血が付く
- 冷たい飲み物などが歯や歯ぐきにしみる
- 歯が以前より長くなったように見える
- 朝起きた時、口の中がねばついている
- 歯の周りに歯垢や歯石が付いている
- 歯ぐきが腫れている
- 歯が茶色やグレーに変色している
- 歯がぐらぐらして噛みにくい
- フロスをすると引っかかる
- 口臭が気になる



一つでも当てはまった人

歯や歯ぐきの健康が損なわれているかも? 早めに歯科医院を受診しましょう。

一つも当てはまらなかった人

すばらしい! 今後も定期的な歯科受診と適切なセルフケアを続けましょう。

受診の際にリストをご持参いただくとお悩みがスムーズに伝わります。



実際に体験した人の感想を聞きたい!

vol.78

そんなあなたは!

お口のケアのお役立ち情報が満載のWEBマガジン「歯の学校」

「歯医者さんで予防歯科体験!」特集をチェック!

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

歯の学校

検索



年に2回以上は、歯科医院でプロフェッショナルケアを受けましょう。



日本歯科医師会
おいしく食べて健康長寿

<https://www.jda.or.jp>

日本歯科医師会

検索