お口の健康

定期検診のススメ その2

予防先進国では定期検診率が 80 ～ 90%と言われています。日本は何%かご存知ですか?

なんと数%しか定着していないのです。8020 運動を推進している現在 80 歳で 20 本の歯を保つには定期検診は欠かせません。定期的に検診を受けることが、むし歯や歯周病の予防につながるのです。

なぜ定期検診をするの？

1. むし歯や歯周病は再発の多い病気です!

体と同じように、お口の中の環境も年齢や生活環境によって変化します。歯肉が下がったり、歯がすり減ったり･･･。それらの変化に伴いむし歯ができたり安定している歯肉が腫れたりする事があります。

2. 初期のむし歯や歯周病は自覚症状がありません!

特に歯周病は **Silent Disease**（静かなる疾患）と呼ばれているほど、患者さん自身が症状に気付くのは困難とされています。定期的な検診により、早期発見・早期治療が可能となるのです。

3. 歯磨きだけでは落とせない汚れがあります!

毎日の歯磨きだけで 100%の汚れを落とすのは不可能です。歯科医院へ行かないと取れない歯石やステイン (着色) 等もあります。

4. むし歯や歯周病は予防できます!

むし歯や歯周病は〝生活習慣病〞と言われています。糖尿病や高血圧症等、体の生活習慣病と同じように生活習慣や日頃のケアに気をつけていれば予防できるのです。

どんなことをするの？

1. お口全体のチェック

a. むし歯の有無　b. 歯周病のチェック

c. 入れ歯のチェック　d. 汚れのチェック

＊X 線撮影による診断が必要な場合もあります。

2. お口のお手入れのチェック

a. お家でのブラッシングの確認

b. 汚れが残っている所のブラッシング指導

3. クリーニング

a. 歯垢（プラーク）・歯石・ステイン（着色）の除去

b. 前項終了後、表面を磨いてツルツルの状態にし、むし歯や歯周病にかかりにくくします。（PMTC）

c. 入れ歯のクリーニング

4. フッ素塗布

a. 歯の表面にフッ素を塗布することによって歯質を強くします。

＊PMTC・フッ素塗布は場合によって、保険外に費用がかかることもあります。

5. 歯科相談

a. むし歯や歯周病以外でも、歯医者さんは相談にのってくれます。何でも気軽に相談しましょう。

どのくらいの間隔でいいの？

定期検診は、患者さんのお口の状態や生活環境等によって異なりますが、概ね 3 ～ 6 ヶ月毎です。長くても 1 年に 1 回は定期検診を受けることをお勧めします。

今までは“歯が痛くなったから歯科医院へ行く”或いは“噛めなくなったから行く”と言う理由で歯科医院に行っておられたと思います。この場合、痛みを伴う治療になったり、治療期間が長くなったりすることが多くなります。

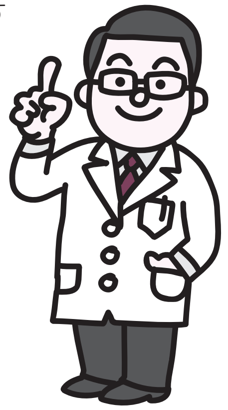
これからは、“むし歯や歯周病にならない為に行く”という考えに変えてみてはいかがでしょう？むし歯や歯周病は予防できる疾患です。たとえなってしまっても、早期発見・早期治療により、痛みも時間も最小限ですむのです。

歯は髪の毛や爪と違い、増えたり生えかわったりしない大切なものです。いつまでも自分の歯で過ごせるようにお口の中を十分に管理していきましょう。

定期検診の日常化

治療の成功は治療が終了してから、長期間にわたり健康な状態が維持できて、初めて評価できるものと思います。ご自身の歯は、自分自身で守ることができるのです。もう、痛みがあってから治療すると言う従来型の歯科治療から脱却して、いつまでも健康なお口を維持するために歯科医院に行くと言う考えに変えてみてはいかがでしょうか？

「あの歯科医院へ行っていれば安心だ」と歯科医を信頼し、安心感を持つことが必要です。そして無理なく通院でき、定期検診そのものが日常的にライフスタイルに組み込まれる必要があります。



資料提供　㈳奈良県歯科医師会 産業歯科委員会
〒630-8002　奈良市二条町2丁目9番2号
TEL 0742-33-0861　http://www.nashikai.or.jp/