

予防歯科

～津山歯科医師会～



歯科の2大疾患と言えば「むし歯」と「歯周病」です。そしてその両方とも細菌が関与した疾患です。これは皆さんもすでによくご存じのことと思います。

近年子どものむし歯は以前と比べて大幅に減少しています。その主な原因は歯磨き粉の中に薬用成分としてフッ素が添加され、それを使って歯磨きをよくするようになったことと言われています。

残念ながら歯周病に関しては、50代以上の人の8割が何らかの歯周病の症状を持っているというのが現状ですが、歯周病の予防、治療には歯磨きがとても重要であることを皆さんはこれもよくご存じでしょう。

このような状況の変化に伴い、「歯に穴があいて痛い」「歯がぐらぐらした」といった何らかのトラブルが起きてから治療するよりも、そうならないように予防に重点をおく考えが、歯科では近年高まっています。

このような考え方は予防歯科といえます。

予防歯科は年に数回、歯の健康状態をチェックしてもらう「プロフェッショナルケア」と、歯科医師や歯科衛生士の指導のもとにおこなう毎日の「セルフケア」を継続して取り組み、歯科の専門家と協力して歯と口の健康を守っていくという考え方です。

具体的にはどのようなことが行われるのでしょうか。

「プロフェッショナルケア」では歯と口の健康状態をプロの目で確認し、レントゲン撮影等も使用して小さなむし歯もチェックします。その人の毎日の歯磨きで磨き残しがないか歯垢染色液等を使ってチェックし、専用の器具を使いプロの技で歯垢、歯石を徹底的にクリーニングします。



歯磨き指導では各個人にあった適切な方法を具体的にお伝えします。そして生活習慣や食生活で改善した方がよい点があれば、アドバイスも行います。

「セルフケア」は指導された方法を確実に実践していただくことがとても大切です。

歯のプロに口腔清掃をしてもらってきれいになった口も、時間の経過とともに口腔内細菌はどんどん増加して歯垢が増えていきます。指導してもらった自分に合った方法で毎日きちんと清掃することが、口のトラブル予防には必須です。

そして年に数回は、何のトラブルがなくとも正しい口腔清掃が実践できているかを、歯の専門家にチェックしてもらってください。

6月4日は語呂合わせから「むし歯の日」と言われていましたが、今では6月4日から10日までを「歯と口の健康週間」と名称を変更し、歯だけでなく口全体の健康の大切さを啓発する取り組みになっています。

さらには、口の健康が全身の健康に大きく関与していることも明らかになっています。



予防歯科は歯科のみならず全身の健康に大きく貢献します。

どうぞかかりつけ歯科医院を受診していただき、ご自分に合った正しい口腔清掃の方法を習得し実践してください。正しくない磨き残しだらけの歯磨きでは何の役にも立ちません。

「自分の歯で何でもかめて食べられ、健康で過ごせる」このことに予防歯科は不可欠のことと考えます。

「転ばぬ先の杖」が予防歯科なのです。

お問い合わせ先：津山市健康増進課 TEL 0868-32-2069

