

☎
0566-21-0211

こんにちは、院長の久田和明です。今回の67号は、『予防歯科』についてです。ご家族の皆様をご覧ください。

謹賀新年 今年もどうぞよろしくお祈りします

欧米では歯科医院等で定期健診を受けることが習慣になり、日頃から歯科医師や歯科衛生士と一緒に歯とお口の健康づくりを実践しています。

近年日本でも『**予防歯科**』で、トラブルから歯を守り、口腔内を管理し、生涯を通じて生活の質を維持することを推し進めています。

厚生労働省から【**歯科口腔保健の推進に関する基本的事項**】が報告され**予防歯科**を推奨する機運が高まっています。



国が示した**歯科疾患の予防**における大まかな目標として

- 乳幼児期** 健全な歯、口腔の育成
- 学 齢 期** 口腔状態の向上
- 成 人 期** 健全な口腔状態の維持
- 高 齢 期** 歯の喪失防止

と明記されています

では、具体的にどうしたらいいのでしょうか。

【**セルフケア**】と【**プロケア**】で口腔内の管理を行うことが重要
です。

セルフケアを実践しましょう

★**プラークコントロール**

歯垢「**プラーク**」は細菌の塊です。
粘着性が強く歯の表面に付着し
虫歯や歯周病を引き起こします。

歯垢を効率よく落とすため
歯ブラシはヘッドの大きさ、
毛のかたさ、ハンドルの形状等
ご自身に合ったものを選びましょう。

また歯と歯の間の歯垢は歯ブラシだけでは十分に落とせません。
デンタルフロス、糸ようじ、歯間ブラシなど補助道具を使用して
汚れを除去し口腔内の細菌を減らしましょう。



医院のお花



★フッ素を活用する

フッ素は自然界にもある元素の1つでお茶、海藻などにも含まれています。



・・・フッ素の働きは・・・

- ◎歯質を強化しむし歯への抵抗力を高める
- ◎虫歯を引き起こす細菌の働きを弱め、歯を溶かす酸が作られるのを抑制する
- ◎酸により歯から溶け出したカルシウムやリンを補うこと(再石灰化)を促進する

☆フッ素濃度が高い歯磨き剤などを用いて虫歯を予防しましょう。
☆お子様は3ヶ月毎に医院でのフッ素塗布をお勧めします。

プロケアを定期的に！

お口の状態は一人ひとり違います。プロケアで自分に合った歯磨き指導やフッ素塗布など専門的なケアをしてもらいましょう。

- ◎**口腔内検査** 歯や歯ぐきの状態のチェック
- ◎**スケーリング** スケーラーという器具を使った歯石除去
- ◎**PMT C** 歯磨きでは落とせない歯垢(プラーク)などを専門機器で取り除く歯の清掃
- ◎**歯磨き** お口の状態に合わせたセルフケア方法の指導
- ◎**フッ素塗布** 高濃度のフッ素を歯に塗布する虫歯予防処置
- ◎**シーラント** 歯垢(プラーク)が残りやすい歯のかみ合わせの溝をあらかじめ樹脂でふさぎ虫歯を予防する処置

健診時には主にこのような検査や処置を行っています。

歯科先進国スウェーデンでは69%の国民が「予防歯科」に取り組み、その結果70歳の平均残存歯が21本で日本の16.5本と比べるとかなり多く、それが質の高い生活の維持につながっております。

しっかりと噛める歯を保ち、健康に毎日の食事を美味しく味わうためにも、セルフケアとプロケアで歯を守りましょう。

ご自身に適したセルフケアの方法、使用する清掃道具の提案など当院の歯科衛生士に遠慮なくお尋ねください。

京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・は休診です。祝は午後休診です。)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約 を検索してください。(24時間対応)

HP…<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyougoku.jp/>



ホームページで
す
ご覧ください。

定期健診でお待
ちしております。

メンテナンスの
方は
1~2年毎に、
歯周病継続管理
の方は
6ヶ月に一度、
レントゲン診査を
お勧めします。

久田 和明

歯学博士

歯科理工学専攻

趣味はゴルフ