

## 定期検診のすすめ

健康な歯の状態でも、数ヶ月に一度は状態をチェックし、歯や歯ぐきの異常を見つける。そして、異常があればすぐに対処し健康な歯の状態を保てるように定期検診を受けるということは、とても大切なことです。

また、歯の治療が終わり治ったと思っても、歯はその後使われ続け、状態は日々変化していきます。食生活や歯ブラシ等のケア方法によつては、再び悪くなってしまうこともあります。ですから、治療が終了してもその後の定期検診はとても重要といえます。

### 1. 定期検診の目的

定期検診の目的の一つとして、予防があります。予防は、以下の3つに分けられます。

①発生予防（一次予防）…丈夫な歯や歯周組織をつくる事が目的

②発病予防（二次予防）…早期発見・早期治療が目的

③疾病の進行予防（三次予防）…病気の進行・悪化状態を経過観察や維持管理により行うことが目的

一般的な定期検診で行われているのは、二次予防の発病予防と三次予防の疾病進行予防が多いと考えられています。最近では、メインテナンス

スと言われ、治療の一環と考えられています。方法としては、プラークコントロールがあります。プラークコントロールにはブラッシング指導と食事指導があります。

### 2. 定期検診の重要性

口の中は、自分ではなかなか見づらく、鏡で見たとしてもごくわずかな所しか見えません。自己チェックには限界があり、早期発見の為に歯科医院で定期的に検診を受けることが重要になります。

#### ●定期検診でするいいこと

- ・歯についた歯石の除去
- ・フッ素によるむし歯予防
- ・むし歯や歯周病がないかを検査・治療
- ・ブラッシングの再確認…歯みがきで不十分なところを指摘し、指導を行う
- ・生活習慣指導

### 3. 定期検診の効果

歯は、むし歯になれば元に戻ることはありません。また、義歯や冠などの人工物は時間とともに古くなっていきます。むし歯の早期発見・早期治療は肉体的、時間的、金銭的な負担を軽くします。定期検診をすることにより、むし歯の早期発見と早期治療が行えます。また、歯石や歯垢を取るこ

とにより歯がきれいになり爽やかな気分になります。

定期検診で維持管理を行った場合では、歯周病などの治療を受けなかった場合と比較すると、失った歯の数は減少します。定期検診を受けることは、その後の治療の成功につながると言えるでしょう。

### 4. 定期検診の流れ

- ①問診…日頃気になっていることを詳しく話しましょう。具体的な症状があれば、検査にも役立ちます。
- ②口の中の手エック…むし歯になりやすい場所や歯肉の状態などを重点的に見てくれます。
- ③レントゲンでさらに詳しく…小さなむし歯など肉眼では見えにくい部分も、すみずみまで状態がわかります。
- ④診断…歯科医が診断の結果を説明してくれます。ここでむし歯などが発見されたら、改めて治療の予約を。

### 5. 予防定期検診を受けよう

削ったり失った歯は、二度と元には戻りません。むし歯や歯周病の自覚症状がなくても定期的に歯の検診を受けましょう

#### ●予防に力を入れるのが賢い方

痛くなつてから歯科に行くのでは、治療期間が長引くのはもちろん、治療費もかさむばかり。歯科と上手につきあうコツは、痛くならないうちに処置することです。歯が病

気にかかってしまったら、自然に治るということはありませんし、削ったり抜いた歯は、二度と元に戻りません。一生大切にしたい財産だからこそ、予防に力を入れるのが、歯との賢いつきあい方と言えるでしょう。

### ●失った歯は二度と元にもどらない

歯は体の他の器官と違って、一度ある程度のむし歯や歯周病にかかってしまうと、自然治癒するということはありません。歯の大切さを考えたら、できてしまったむし歯をその都度治療するという対処療法より、できるだけむし歯にならないように、予防に力を入れるほうが賢い方法と言えます。

### ●だからこそ予防に力を入れて

予防は、家での歯みがきや食生活に気をつけるとともに、歯科医と協力して行っていくことが大切。むし歯や歯周病の初期は、自覚症状が少なく、自分ではわかりにくいもの。定期的に検診を受けて、これらの病気をチェックしてもらいましょう。

### ●検診では、その人に合わせたチェックをしてくれます。

検診では、むし歯や歯周病などの一通りの検査とともに、最後にかかったカルテを元に、その人がなりやすい疾患を重点的に診てもらえます。例えば、むし歯を治療していた人なら歯の状態を、歯周病にかかっていた人は、歯肉の状態を詳しく診てくれるのです。これはかかりつけの歯科医院を持った人の強み。もちろん、初めて行った歯科医院でも定期検診はしてもらえます。その時は、自分の口の中の病気や、どのような治療を受けてきたかを、わかる範囲で説明しましょう。

## 6. PMTCによるケア

「予防歯科」とは、むし歯や歯周病などの病気にならないように「フッ素塗布」や「歯面清掃」「ブラッシング」「歯石除去」などの処置を行うことで、病気にならないようにするだけでなく、病気の進行に応じた処置を含め、病気の各段階から健康レベルに戻すための全ての行為のことを言います。

むし歯などの予防には、メンテナンスや正しいブラッシングが大切で、正しいブラッシング方法の自己管理（セルフケア）能力を高めることと、専門家の歯石除去も合わせて定期管理（プロフェッショナルケア）を行うことが重要となります。予防歯科の中のひとつの方法として「PMTC」があります。

### ●PMTCとは？

PMTC(Professional Mechanical Tooth Cleaning)とは、専門家によって機械で歯面を清掃することです。

- ①PMTCでは、まず、プラークの付着状態や歯肉の状態、歯の表面の汚れ具合など患者さんの口の中の状態をチェックします。
- ②次に、フッ素入りの研磨ペーストを塗った後、歯と歯の間や歯と歯肉の間の部分を研磨清掃して、着色物やプラーク・歯石を取り除きます。
- ③最後に研磨ペーストを洗い流し、フッ素を塗って仕上げます。

### ●PMTCの効果

- ・歯周疾患の改善…歯肉縁下のプラークを完全に除去し、歯肉炎の症状を改善する。
- ・審美性の向上…ステインを除去し、光沢のある

歯面を回復する。  
歯質の強化…フッ素入りジェルを用いることで再石灰化を促進し歯を強化する。

さらに、歯の表面がツルツルして気持ちがいい。爽快感が得られる。徹底したプラーク除去により、歯周病もむし歯も口臭も予防できる。ステイン（歯の着色）がとれ、光沢のあるキレイな歯になる。フッ素入りペーストが再石灰化を促進し、歯質が強くなり、むし歯になりにくい歯を得られる。などの効果があります。

## 7. 定期検診を受ける時期、スムーズに定期検診を受けるために

定期検診を受ける時期は、一般的に決まっていませんが、大人で年1〜2回位、子供で年2〜3回位受けるのが理想でしょう。メンテナンスの間隔は、進行の程度、歯周病のタイプ、ブラッシング等の口腔衛生管理のレベル、食生活、ストレス、喫煙等のリスクによって違います。

定期検診では、むし歯や歯周病など、その人の状態を把握するために一通りの検査をします。初めて行く歯科医院では、最初の問診で過去の病歴や治療内容などをできるだけ詳しく説明しましょう。また、かかりつけの歯科医がいれば、その人のカルテを元に、それまでの状態を把握してくれており、こうした手間が省けます。

歯科医院には「治療」のためだけでなく、「予防」のためにも行く、という習慣を持つと良いでしょう。


# (社)日高歯科医師会からお知らせです

日高歯科医師会では、以下の事業を行っています。

1. 無料歯科相談
2. 少人数対象歯の勉強会
3. 歯ブラシアドバイザー
4. スタッフバンク登録制度

詳細に関しましては、日高歯科医師会事務局坂森までご連絡ください。  
電話0146-42-2784

## 日高歯科医師会登録優良歯科医院

<b>日高町</b>	貫気別歯科診療所	中村歯科クリニック	原田歯科医院
日高町立日高歯科診療所	<b>新冠町</b>	田中歯科医院	青山歯科
土井歯科医院	井上歯科医院	東静内歯科診療所	<b>様似町</b>
鎌田歯科医院	新冠ファミリー歯科	波川歯科	島田歯科医院
フォーク歯科	<b>新ひだか町</b>	ふなき歯科	ファミリー歯科医院
門別歯科診療所	ささじま歯科医院	<b>浦河町</b>	<b>えりも町</b>
森歯科クリニック	鮫島歯科医院	宇毛悟歯科医院	にしかわ歯科医院
メイプル歯科トミカワ	アムール歯科医院	吉川デンタルクリニック	
<b>平取町</b>	平野歯科医院	堤田歯科医院	
平取歯科診療所	山口歯科医院	酒井歯科医院	
振内歯科診療所	谷本歯科医院	かつみ歯科医院	

誕生月には歯科検診を受けましょう

**社団法人 日高歯科医師会**

<http://www.e-hidakashi.com/>

## 読者の声

以前はむし歯になつてから歯科へ・・・というパターンでしたが、最近は定期検診を勧められたり、歯みがき方の指導を丁寧に教えてもらえるので、以前よりも歯の衛生に気をつけるようになりました。音波歯ブラシ、以前から気になつていたので、是非使つてみたいですよ!!よろしくお願ひいたします。

(日高町 女性)

毎号じっくり読んでいます。平取に越して来たのですが、こういった歯に関する読み物が配られる地域は初めてです。定期的に診てもらおう!と思わされます。

(平取町 女性)

歯周病について、感染症であることを初めて知りました。また、その解決法など、ためになりました。

(日高町 男性)

### 第20号「クイズ」当選者発表と答

「健口だより第20号クロスワードパズルクイズ」に多数応募いただき、誠にありがとうございました。応募総数129通、正解者129名の中で厳正なる抽選の結果、5名の方が当選されました。景品として、音波歯ブラシを送らせて頂きました。おめでとうござい

ます。なお、発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

### 前回の答「ミネラル」

## 第21号懸賞クイズ

					Q1の答	A				
Q2の答						B				
					Q3の答	C				
Q4の答						D				

1から4までの設問に答えて、ABCDの4文字の単語を完成させてください。(ヒント:歯の着色のことです)  
答はすべて、5文字の単語となっています。

- Q1. 野球でBはボール。Oはアウト。Sは何?
- Q2. ヤマネコで有名な沖縄県の島は?
- Q3. 世界三大洋の1つ。太平洋、大西洋、もう一つは?
- Q4. 映画「ロッキー」の主演俳優。シルベスタ・\_\_\_\_\_

ハガキに答え・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、〒057-0033 浦河郡浦河町堺町東1-5-15 原田歯科医院内 クイズ係宛にご投函ください。正解者の中より、抽選で5名の方に音波歯ブラシを、差し上げます。

※切:平成25年4月15日(月)(当日消印有効)

\*応募はお一人様一通限りとさせていただきます。  
ご応募された個人情報、応募者の同意なしに第三者へ提供することはありません。

### 編集後記

今年の冬は寒さも厳しく、インフルエンザの流行などもありませんでしたが、読者の皆様はお元気に過ごされたでしょうか?3月に入り、春の声も聞こえてくる季節となりました。住民の皆様のお口の健康の一助となるよう努力して参りますので、今後とも、どうぞこの「健口だより」のご愛読をお願い致します。引き続き、皆様の貴重なご意見・ご質問・ご感想をお待ちしております。

### 編集人

西川 博明  
湯浅 史一  
原田 理一  
舟木 一郎  
波川 明郎