

# 健 康 知 惠 袋 「予防歯科」について

「予防歯科」とは、むし歯や歯周病などになってから治療するのではなく、なる前の予防を大切にすることです。歯と口の健康を積極的に守るため、歯科医院などでの「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に基づいた毎日の「セルフケア」の両方で、「予防歯科」を実践しましょう。そのためにも、歯科医院での定期的な健診が大切です。

## ◆「プロフェッショナルケア」とは

歯科医院で、歯科医師や歯科衛生士が行う専門的なケアのことです。歯石除去や専門的なクリーニング、フッ素塗布、個々の状態にあわせた歯磨き指導などが含まれます。

## ◆自宅で行う「セルフケア」とは

自分で行う主なケアとして、歯みがき(ブラッシング)・デンタルフロス(糸ようじ)・フッ素配合歯磨き粉の使用・デンタルリンス(洗口液)などがあります。

## ◆セルフケアのポイント

- ①正しいブラッシング：歯ブラシを歯と歯茎の境目に45度にあて、毛先を優しく入れ込むように磨きます。歯ブラシのヘッドが小さく、余計な力が入らないものを選ぶとよいです。
- ②補助清掃用具の活用：歯ブラシだけでは磨ききれない歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシを使用しましょう。
- ③就寝前は特に丁寧に：寝ている間は唾液の分泌が減り、細菌が増殖しやすいため、就寝前の歯磨きは特に念入りに行いましょう。
- ④フッ素応用品の活用：フッ素入りの歯磨き粉を使用し、歯磨き後はフッ素を口の中に長く留めるように心がけましょう。フッ素とは、自然界にある元素の一つで、骨を作るために欠かせない役割を果たしており、むし歯予防にも高い効果を発揮します。

## ◆歯周病とは

歯と歯ぐきの隙間に溜まった細菌が原因で、歯ぐきに炎症が起き、進行すると歯を支える骨を溶かしてしまう病気です。はじめは痛みがないまま静かに進行することが多く、放置すると歯がグラグラになったり、最終的に歯が抜けたりする原因になります。さらに、全身疾患とも関係があり、脳梗塞やアルツハイマー型認知症、誤嚥性肺炎、狭心症・心筋梗塞、糖尿病、腎炎などの発症リスクを高めるといわれています。また、妊娠期には、歯周病による炎症性物質がへその緒を通して影響し、早産や低出生体重児出産のリスクが高まると言われています。妊娠16週になったら、妊婦歯科健診を受けましょう。

## ◆成人歯科健診の実施

町では、高知県歯科医師会の協力をいただき、歯科医院での定期的な健診のきっかけになるよう成人歯科健診を実施しています。

【期間】3月31日(火)まで

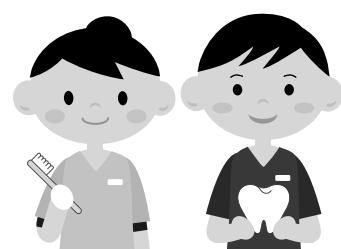
【対象者】20歳・25歳・30歳・35歳・40歳(3月31日時点)

※対象者には個別に案内を送付しています。

【内容】①問診 ②口腔内検査 ③健診結果に基づく指導

【健診時間】約30分～1時間程度

【自己負担金】無料 ※健診のみで治療は自己負担となります。



## ◆後期高齢者歯科健診の実施が2月末までとなっていますので、希望の方はお忘れないようお願いします。

○お問い合わせ 本庁 健康福祉課 保健衛生係 ☎43-2836  
佐賀支所 地域住民課 保健センター ☎55-7373