

かかりつけ歯科医のススメ

- 転居などで生活環境が大きく変わっても、新たに『かかりつけ歯科医』を探しましょう。
- 年に1回以上は、歯科健診を受けましょう。
- むし歯や歯周病になってから行くのではなく、症状が出る前に行くことで、予防することができます。
- 生涯にわたり使用していく歯だからこそ、『かかりつけ歯科医』を持ち、定期的に歯科健診を受けることが大切です。



かかりつけ歯科医の役割

- ① 定期的・継続的に口腔衛生管理をしてくれる。
 - 保健指導 ● 歯科健診 ● 予防処置 など
- ② 必要に応じて、口腔機能管理をしてくれる。
 - むし歯(う蝕)の治療 ● 歯周病の治療 ● 義歯の調整 など
- ③ 必要に応じて、医療・介護のコーディネーターとなってくれる。
 - 病院紹介 ● 医科歯科連携 ● 医療・介護の連携 など

歯医者さん
探しに
迷ったら…

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

「ひまわり」は、都民の皆様へ、都内の医療機関の場所や診療の内容などの情報を提供し、受診の参考にさせていただくためのものです。「ひまわり」でご案内している医療機関の情報は、以下のとおりです。

- 名称、所在地、診療科目や診療日・診療時間などの基本的な情報
- 対応できる治療内容や、院内体制・院内サービス、交通アクセス等



東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>



東京都歯科医師会のホームページからも歯医者さんを探することができます。
東京都歯科医師会 <http://www.tokyo-da.org/>

キレイな 歯で笑おう

A BEAUTIFUL SMILE STARTS WITH HEALTHY TEETH

東京都福祉保健局



公益社団法人 東京都歯科医師会

青年期の現状

- 多忙になり生活が不規則になってくる時期で、自分の歯や口への興味が薄れます。
- 体調の不良は気にしても、口腔ケアは後回しになりがちです。
- 歯周病のある方の割合は、年々増加傾向です。
- フッ化物配合歯磨剤を意識して使用している方の割合は、20歳代で32.3%です。
- デンタルフロスなどを週1回以上使用している方の割合は、20歳代で47.1%です。
- 『かかりつけ歯科医』で定期健診を受けている方の割合は、20歳代で39.7%です。
- いずれも、他の年代に比べ、低い割合です。

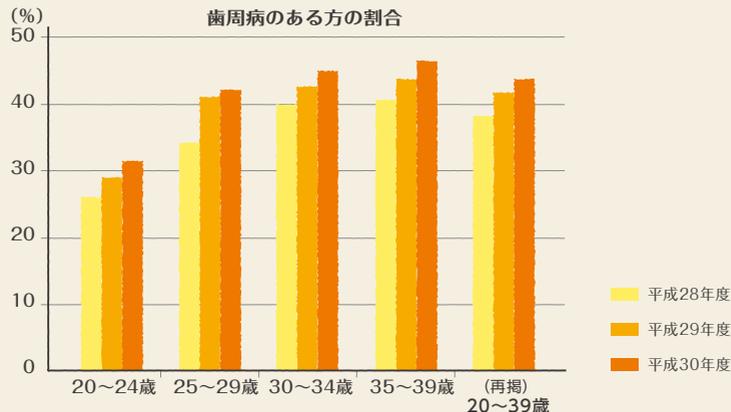
歯周病について

- 歯周病の最大の原因は、プラーク(歯垢)です。
- 歯がしみる、口臭がひどくなる、歯がぐらぐらするなどの症状。悪化すると、歯が抜けてしまうこともあります。



- 歯周病が全身の様々な病気に関わっていることが分かってきています。
(糖尿病、肥満、早産・低体重児出産、認知症、心疾患、誤嚥性肺炎、リウマチ等)

- 毎日のブラッシング、デンタルフロスや歯間ブラシなどの使用、そして『かかりつけ歯科医』での定期健診が歯周病予防にとって最も大事な事です。



資料：東京都「東京の歯科保健」(平成28、29、30年度)

Q.1 歯みがきの回数は？

毎食後歯みがきましょう。
忙しくても1日1回は(できれば就寝前に)、特に時間をかけて念入りにみがくようにしましょう。就寝前には、デンタルリンスを使うことも効果的です。



Q.2 歯ブラシの交換時期は？

毛先が開き始めたら、取り替える目安。新しいものに取り替えてください。

Q.3 歯は何本ありますか？

親知らずが全部生えると32本です。

Q.4 歯みがきのコツは？

まず、口の中を鏡で見て、自分の歯の形や歯並びを良く知ること。歯ブラシが届きにくいところは、みがき残しが多いため、1本1本丁寧に歯みがきましょう(前歯、前歯の裏、歯並びの悪いところ、歯と歯肉の境目に注意しましょう)。

健康な歯・口臭予防のためのトピックス

20~25歳ではほとんどの人が28本以上の歯があります。でも、30歳くらいから、差がつかはじり、80歳で20本以上歯が残っている人の割合は約5割です。

Q.5 フッ化物入り歯みがき粉の有効な使い方は？

歯みがき粉を歯ブラシの2/3程度(約1g)つけ、むし歯になりやすい奥歯から始めて、歯全体に塗るように3分間以上ブラッシングするのがポイントです。うがいのしすぎはフッ化物を洗い流してしまいます。すすぎの回数を少なめにすることも大切です。



Q.6 デンタルフロスや歯間ブラシなどは使った方が良いでしょうか？またどれくらいの頻度で？

歯みがきだけでは取れない歯と歯の間の汚れやプラークを取るために、デンタルフロスや歯間ブラシなどはとても有効です。週1回以上の使用を心がけてください。

Q.7 歯みがきで歯周病を予防することができますか？

はい。毎日の歯みがきで、きちんとプラークを落とすこと、歯肉をマッサージして血流を促すことが歯周病予防に効果的です。

Q.8 口臭が気になります。

口臭を防ぐためには、まず口の中を清潔に保つこと。歯みがきの後に、舌もみがくと効果的です。舌みがきは、いつも使っている歯ブラシでOK。ただし舌はとても傷つきやすいので、力を入れすぎず、軽くかき出すようにしてください。