

歯科健診のススメ

歯科医師 佐原 正浩

昨今マスコミに医療や健康についてのテーマが多くとり上げられるようになり健康に対する関心が高まってきていると思われます。また普及したインターネットからも様々な情報が得られるようになりました。それに伴い人間ドック、脳ドックをはじめCTやMRIなど様々な検査が知られる様になりました。そんな中で医科における健診は企業、自治体を中心に一般的になってきており、歯科におけるいわゆる歯科健診も徐々に定着しつつあります。

みなさんの歯とお口の健康をつくる為に歯科医療機関では歯科健診や歯科相談を行っています。どんな事をしてもらえるのでしょうか。



1

虫歯のチェック

大きな虫歯、痛み出した虫歯などは自分で判別できますが、虫歯は歯の噛む面やつけ根だけでなく、歯と歯の間などの直接見えない所にもできやすく、かつ初期虫歯は気付かない事が多いものです。また、一度つめて治療してあっても、その境目に新しい虫歯ができてしまう事もあります。磨く事で経過を見てもよい場合がありますが、磨けなく進行が予想される虫歯は早期に治療した方が時間や回数が少なくて済みます。



2

歯ぐきのチェック

歯のまわりの歯周ポケットが深いと歯周病が進行、悪化しやすくなります。歯周病はある時に急激に進行し(活動期)、その後比較的安定した状態が続く(休止期)、それらを繰り返すことで悪化していきます。最近では歯周病の病原菌により全身疾患が発生したり、歯周病の炎症により糖尿病が悪化する事が明らかになってきました。

ご自身の歯周ポケットの深さをチェックしてもらいましょう。



3

ブラッシング指導

歯と歯ぐきの磨き方はその人の歯並びや歯磨きの癖などの為一人ひとり違うものです。あなたに合った歯ブラシ・フロス・歯間ブラシなどの正しい使い方を思い出しましょう。



4

歯垢の染め出しチェック

歯垢(プラーク)は虫歯や歯周病の原因ですが、これをきれいに取るとするのはとても難しい事です。どこに歯垢がつきやすいかをチェックする為に歯垢の染め出しをしてもらうのもいいでしょう。





5

歯垢を取る

歯ブラシで取り残したり、取りきれなかった歯垢は虫歯・歯周病の大きな原因となります。できるだけ早期に取り除いてもらいましょう。



6

歯石を取る

歯石は誰にでもつき、歯肉を圧迫するなどして、歯周病の原因の一つとなります。歯石となってしまうとご自分で取り除く事は困難ですので定期的に歯科医院でケアしてもらいましょう。



7

歯科相談

虫歯や歯周病についての悩み事以外でも口臭、口腔乾燥症(ドライマウス)、舌痛症、顎の痛み(顎関節症)、噛むこと(摂食)、飲み込むこと(嚥下)についての指導や治療の相談をしてみてもよいでしょう。ご自身の事だけでなく家族や要介護者のお口の中のケアなどについてもおたずねしてみても良いかと思ひます。



8

お口の中の粘膜の病気チェック

お口の中や舌、唇、口角などの粘膜にできる炎症(口内炎)には、お口の中やその周りに原因があるものと、全身的な原因があるものとがあります。また、口腔粘膜の異常は、口腔がんなどの病気の可能性もあります。普段からお口の中を清潔に保つとともに口の中の状態をチェックしてもらいましょう。

お口の中の健康管理は日常のご自身による歯磨きできれいにし頂くセルフケアと、歯科医院などで行う歯のクリーニングなどの定期的なチェックによるプロフェッショナルケアによってより効果的に行う事が出来るでしょう。歯科医院などの定期的なプロフェッショナルケアはお口の中の状態にもよりますが、一般的には6か月が目安になっています。

**セルフケアとプロフェッショナルケアは『車の両輪』、
どちらが欠けても歯の健康を保つことは難しくなります。**

- 日常の歯磨き
- 自己観察
(セルフチェック)
- 食生活
- 禁煙 など

セルフケア

プロフェッショナルケア

- 歯科医院でも定期的な
チェック
- 歯のクリーニング
- セルフケアの指導
など

歯科健診は口腔内の診査を行い、虫歯や歯周病のリスクやそれに対する対処法をお伝えし、お口の中の健康維持向上を目的としています。また、診査を兼ねて歯石除去などのクリーニング、ブラッシング指導等も合わせて行う場合もありますが以上の項目は実施機関によって様々ですので相談確認の上お願い致します。更に、口臭検査、唾液による細菌検査までオプションである事もあります。

健診がてら歯のクリーニングをしてご自分のお口の状態を確認するだけでもしてはいいかでしょう。治療するしないはそれからの話になりますからね。

我が健保診療所歯科においても歯科健診・相談をさせて頂いておりますのでご連絡頂ければと存じます。