

# あさか外来通信

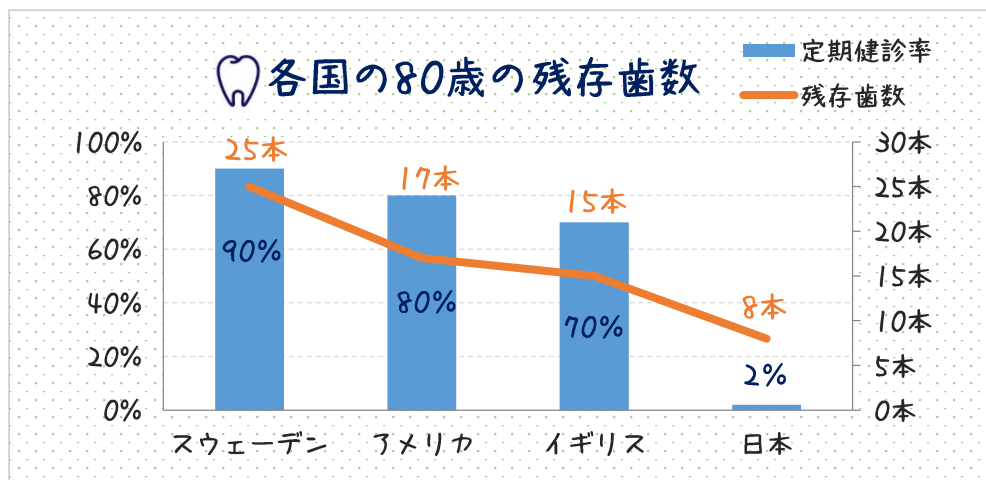
H28.10月号

歯医者が伝えたい  
3つのこと  
～定期健診の重要性～



「80歳になったら入れ歯になっても仕方ない」、「年をとったら歯を失うのは当たり前」と思っていませんか？

実は日本人は歯に対する意識が、他の国に比べて低いと言われています。



一般的には、20本以上自分の歯があれば、満足な食生活が送れると言われています。そこで、厚生労働省や歯科医師会からは「80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう」という「8020運動」が推奨されています。

グラフを見ると分かるように、定期的に歯科健診を受けている方が、受けていない人よりも歯が残る可能性が高いということが実証されています。では何故、定期健診が必要なのか。歯医者が伝えたい3つのことをご紹介します。

## 1. 虫歯はなおらない



歯医者に行くのは歯が痛くなってから、虫歯になってから、という方も多いのではないのでしょうか。しかし、歯医者は虫歯になった歯を直すことは出来ません。なぜなら、虫歯になってしまった歯は削らなければならぬからです。一度削った歯は人工物で補っても元には戻りませんし、**歯は削れば削る程寿命が短くなります**。その為、歯を大切にすることは虫歯にならない為の「予防」が一番大切になります。

## 2. 歯周病は再発する

歯を失う原因の第1位は「歯周病」です。

歯周病治療は終わってからも、油断をしてはいけません。

**歯周病は治療後のケツを怠ると、また元の状態に戻ってしまいます。**

歯周病は痛みが出づらいので気づきにくく、進行すると歯を支えている骨を溶かしてしまいます。気づいたら歯がグラグラしている…ということになる前に、定期的な検査とクリーニングを行う必要があります。

## 3. 歯ブラシだけじゃ汚れは落ちきらない



どんなに歯ブラシやフロスで、普段の歯磨きを頑張っているとしても、お口の中にはどうしても汚れが残ってしまうものです。**汚れはそのままだと歯石となり、歯ブラシでは取れなくなります。**

定期健診では歯科医師、歯科衛生士が専用の器具や機械を使って、隅々まで汚れを落としてくれます。定期的に行うことによって、お口の中を常に健康な状態で保つことが出来るのです。



過去の外来通信・医院についてはこちら

浅賀歯科医院

