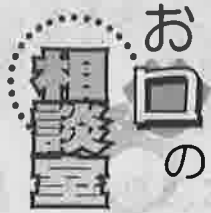


口内環境維持に大切



ただ自己流だと、食後に毎回歯磨きしても歯垢を効率的に除去できていないことがあります。口の状況は歯並びなどの個人差があります。専門家の清掃指導を受け、自分に合った歯磨き方法を続けていくことが重要となります。

【問い】 歯科医院で治療が終わった後も、定期健診に来るように言われるのですが、行かなければならないのでしょうか。治療が必要なときだけでいいのではないのでしょうか。(長崎市、38歳男性)

【答え】 歯科治療が終わった後の定期健診は、お口の健康を維持するために大変重要です。検診と聞くと、むし歯や歯周病など悪い所がないかを見つけるためのもの、というイメージを抱きがちです。もちろん、エックス線検査や歯肉の検査を定期的に行い、むし歯や歯周病の有無を確認する意味合いもあります。しかし歯科の定期健診は、お口の健康を守るために、口腔内環境を整えることも大きな目的の一つです。

その方法は、主に清掃指導とクリーニングです。口腔内環境を良好に維持するには、むし歯と歯周病の原因菌を少なくすることが重要です。原因菌は主に歯垢の中に存在し、歯垢を除去するには、日常の歯ブラシが一番効果的です。

歯石は唾液中のリンやカルシウムが歯に沈着することによって形成されるものです。歯石自体に細菌は存在しませんが、歯石が歯に付着していると、周りに歯垢が付着しやすくなります。定期的に除去をする必要がありますが、歯石は硬く歯ブラシでは取れません。歯科医院で専用の機械を用いて除去し、日常の歯磨きを効率的に行える環境を整えます。

このように口腔内環境を良好に維持するためには、歯ブラシを使った日常のセルフケアに加え、定期健診が必要となります。詳細については、かかりつけの歯科医院にご相談ください。

定期健診は必要?

回答者
菅原 淳道
長崎市平野町
菅原歯科医院院長



質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒8552-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。