

.....
おくちの
相談室
.....

【問】最近、「予防歯科」という言葉をよく聞きますが、どのような意味ですか。

（長崎市、53歳女性）

【答】「予防歯科」とは、むし歯や歯周病などの口腔疾患を未然に防ぎ、健康な口腔環境を維持することを目的とする分野です。従来の歯科治療は、症状が現れてから受診、治療を行う「治療型歯科医療」が中心でした。しかし、近年は病気を予防し、健康を維持する「予防型歯科医療」の重要性が高まっています。患者自身が行うセルフケアに加え、定期健診や歯科医院での専門的なケアを組み合わせることで、深刻な口腔疾患を未然に防ぐ考え方が定着しつつあります。

口腔の健康を維持するには、セルフケアと歯科医院での専門的なケアが欠かせません。セルフケアでは、正しいブラッシングや、デンタルフロスを使ったフロッシングを習慣化し、歯と歯肉の健康を維持することが重

予防歯科

口腔と全身の健康守る

要です。一方、歯科医院ではセルフケアの向上を図るため、食生活やブラッシングの指導を行い、さらにスケーリング（歯石除去）、フッ化物応用やシーラントによる保護処置などのプロフェッショナルケアを提供しています。

定期的な歯科健診を受けることで、むし歯や歯周病を早期に発見・治療して、大がかりな治療を避けられる可能性があります。その結果、長期的に見ても経済的な負担を抑えつつ、口腔内の状態を健全に保つことが可能になります。

また近年の研究により、歯周病が動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病、誤嚥性肺炎、関節リウマチなど、さまざまな全身疾患のリスク要因となることが明らかに。口腔内の健康管理が全身の健康維持に不可欠であることが認識されています。

よって予防歯科は、単なる歯科治療の一環ではなく、全身の健康維持にも密接に関わる重要な医療分野です。日々のセルフケアと定期的な歯科受診を習慣化することが、健康な歯と体を守るための鍵となるのです。詳しくは、かかりつけ歯科医に相談してください。

回答者
上田 志保
うえだ しほ



上田歯科医院院長

（長崎市丸山町）

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、〒852-8601、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。