

「かかりつけ歯科医」をもちましょう

かかりつけ歯科医とは？



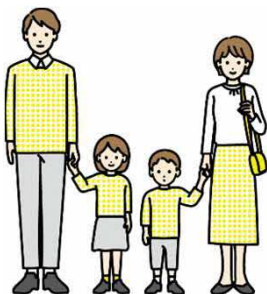
お口の中の健康状態を継続的にみてくれる身近な歯科医院です。
お口に不具合をきたしてから受診するのではなく、定期的な受診や健診を受けることで、むし歯や歯周病を予防します。



【ライフステージ別】
【各年齢の表記は目安です】

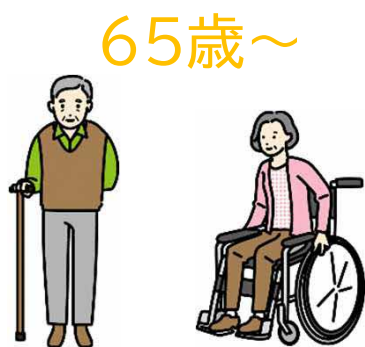
かかりつけ歯科医で診てもらうこと

～18歳



- ・むし歯予防のために、定期的にフッ素を塗布してもらい、歯肉炎予防のために、定期的に歯みがき指導を受けましょう。
- ・正しいかみ合わせを獲得するために、適切な食べ方などの生活習慣の指導を受けましょう。

19歳～64歳



- ・歯周病とむし歯の発症・重症化予防のために、定期的にメンテナンス(※1)を受けましょう。
- ・歯周病の重症化予防のために、歯間ブラシやデンタルフロスの使い方の指導を受けましょう。

(※1) メンテナンス: 病気を予防するためにうける専門家による定期的な清掃と健診

65歳～

- ・歯周病と根面のむし歯(※2)の重症化予防のために、定期的にメンテナンスを受けましょう。
- ・いつまでも、おいしく食事が出来るように、定期的に口腔機能(食べる・飲み込む)のチェックを受けて、機能を維持するために口腔体操(※3)の指導を受けましょう。

(※2) 根面のむし歯: 歯ぐきがさがって、露出した歯の根の部分にできる高齢者特有の進行しやすいむし歯

(※3) 口腔体操: 裏面を参照

持病のある人



- ・糖尿病の人は歯周病が重症化しやすいので、定期的にメンテナンスを受けましょう。
- ・手術を受ける前や抗がん剤治療を受ける前に、歯科健診と歯石取りなどの専門家のクリーニングを受けましょう。
- ・骨粗しょう症の人は、治療薬(BP製剤など)の副作用が出ないように、定期的にメンテナンスを受けましょう。

むし歯を予防するために

むし歯を予防するために、市販の歯みがき剤の約9割にフッ化物(フッ素)が配合されています。フッ化物配合歯みがき剤を適切に使用して、効果的にむし歯を予防しましょう。

歯が生えてから～2歳



米粒程度(1～2mm程度)
濃度:900～1000ppmF

保護者による歯みがき

3～5歳



グリーンピース程度(5mm程度)
濃度:900～1000ppmF

保護者による仕上げみがき

6歳～成人(高齢者含む)



歯ブラシ全体(1.5～2cm程)
濃度:1400～1500ppmF

※写真の歯ブラシの大きさは約2cmです

歯みがきのポイント

- ・就寝前を含めて1日2回以上歯みがきを行いましょう。
- ・歯みがきの後は、歯みがき剤を吐き出し、うがいは少量の水で1度だけにしましょう。
- ・子どもが適切な量を歯ブラシにつけられない場合は、保護者が代わりにつけましょう。
- ・うがいができない子どもは、歯みがきの後にティッシュなどで歯みがき剤を軽くふき取りましょう。
- ・インプラントを使用している場合、歯がある場合はフッ化物配合歯みがき剤を使用しましょう。

出典:4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法(2023年1月)【日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会】

歯周病を予防するために

歯ブラシだけでは、歯についた汚れの60%程度しか、除去できません。歯周病を予防するためには、歯周病が進行しやすい歯と歯の隙間に付着した汚れを効率的に除去することが大切です。日ごろの歯みがきに、歯間ブラシやデンタルフロスをプラスしましょう。



お口の機能を維持するために

口腔体操(※3)とは

口の周りの筋肉や舌を動かしたり、ストレッチすることで、高齢者の口腔機能の低下に伴う摂食(食べる)嚥下(飲み込む)および構音(発音)の機能の低下を予防することができる体操です。

誤嚥(ごえん)を防ぐための口と舌の代表的な運動として、パタカラ体操があります。「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字を発音することで、食べたり飲み込んだりする機能を維持・向上するための体操の一つです。

パ 口唇を閉じる



タ 口蓋に舌先をつける



カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる

