

自分に合ったお口のケアの方法を教えてください

# 定期歯科健診のススメ

**Q** そもそも歯科健診って何をするの？

**A** 歯科疾患やお口の機能のチェック、必要な指導を行います。3～6ヶ月の間隔で通うのがおすすめです。

歯科健診の内容は、おおむね右の通りとなります。

歯のチェックだけではなく、噛み合わせや顎の痛みなどのトラブルの相談や禁煙指導、食生活に関する指導なども受けられます。

自分の口の中  
把握していますか？

- むし歯・歯周病・口腔がんのチェック
- お口の機能(唾液、咀嚼能力)のチェック
- 歯のクリーニング ● 歯石除去
- 歯みがき指導
- 生活習慣指導(禁煙、食生活) など

**Q** 症状がなければ、行かなくてもよいのでは？

**A** 定期的に受診することでむし歯や歯周病を早めに発見できます。

むし歯は治療済みだと油断してませんか？

- 治療後のむし歯に発生する「二次う蝕<sup>しよく</sup>」や初期の歯周病など、自分では気づきにくい段階でも早期に発見し治療が受けられます。
- 歯周病は進行すると歯が抜けるだけではなく、全身の健康にも大きな影響を与えます。

歯周病が全身  
に与える影響

- 糖尿病 ● 心筋梗塞 ● 早産・低体重児出産
- 認知症 ● 誤嚥性肺炎 など

ただいま  
メンテナンス中

**Q** 自己流のセルフケアだけではダメですか？

**A** あなたのやり方が正しいとは限りません。自分に合った方法を教えてください。

- 一人ひとりの口の中の状況・歯並びは異なるので、自分に合ったケアを毎日行うことが必要です。
- 歯みがきグッズ(歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロス、マウスリンスなど)の選び方と使い方を教えてください。

自分に合ったケア方法  
を実践しましょう

## けんぽお知らせ板