

特集

デンタルIQチェック ～あなたの歯科関心度は？～【初級編】



1. 定期検診は通っていますか？

 YES NO

口の中は日々変化しています。

治療を終えて良好な状態になっても日常のセルフケアの状況により、また虫歯が出来たり歯周病が進行したりします。定期的に歯科医院を受診して口腔内の良好な環境を維持することで健康維持していきましょう！



2. 歯科医院には痛みがなくても通いますか？

 YES NO

痛みが出てから歯科医院を受診すると、多くのケースで虫歯が進行していることがあります。虫歯の部分を削ったり、歯の神経の治療になったり、歯を抜かなければならない場合もあります。少しでも気になる部分や症状があれば早めに歯科医院を受診することをお勧めします。



3. 自分の歯は何本あるか知っていますか？

 YES NO

成人の歯の数は、28本（親しらずを入れると32本）あります。

自分の歯は何本あるでしょうか？ 抜歯により歯の数が少ない方は、虫歯のリスクが高い可能性があります。1本でも多く自分の歯を残せるように普段のセルフケアを意識していきましょう。



4. 歯磨きは1日3回していますか？

 YES NO

歯磨きは虫歯を作らない、歯周病を予防するために欠かせないものです。

朝昼夜しっかりと歯磨き出来ていますか？

本来は細菌のエサとなる物質を口に含むたびに歯磨きをするのが最善ですが、食事のあとにしっかりと歯磨きを行うことでリスクを低減しましょう。



5. 歯ブラシは月に1回交換していますか？

YES NO

歯ブラシは使うたびに劣化していきます。

毎日のブラッシングで毛先が開いてくると、清掃能力が落ち十分なブラッシングが出来なくなります。また、毛束の根元に菌が繁殖し不衛生な状態になります。

意味のある歯磨きのために、1ヶ月毎に歯ブラシを交換しましょう。



6. 歯間ブラシやフロスは使用していますか？

YES NO

歯ブラシだけでは除去できない部分には歯間ブラシやフロスの使用が有効です。

歯と歯の間は特に歯ブラシだけでは清掃が不十分になります。

最初にフロスや歯間ブラシを使用して、歯ブラシで仕上げをしましょう。

そうすることで、歯垢除去率が劇的に上がります！



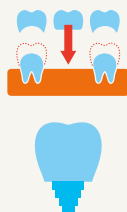
7. インプラント治療を知っていますか？

YES NO

歯を失った場合の治療法には主に3つあります。

義歯(入れ歯)・ブリッジ、そしてインプラント治療です。

多くの方はできれば入れ歯にはしたくないと思いますし、ブリッジは隣の健全な歯を削る必要があります。インプラントは隣の歯を痛めることもなく歯の喪失した所に人工の歯根を埋め込み、自分の歯と同じように噛むことができる治療となります。選択肢の一つとして、インプラント治療を検討してみてください。



NOは何個ありましたか？

自分の口の中に関心を持つことで、歯科への関心も広がってくるかと思います。

日々の生活を楽しく過ごすためには、口の健康は切っても切り離せないものです。

口の状態、今後のリスク等をしっかり理解した上で、自宅でのセルフケアと並行して定期的に歯科医院へ通って欲しいと思います。

医療法人社団 吉田歯科口腔外科

〒042-0932 函館市湯川町1丁目30-8

TEL 0138-59-3918

受付時間 9:00~12:00 / 14:30~18:00

休診日 年中無休(年末年始は除く)

※受付 土・日は16:30まで 祝日は13:30まで

<https://www.ydos.com/>



Twitter



Instagram