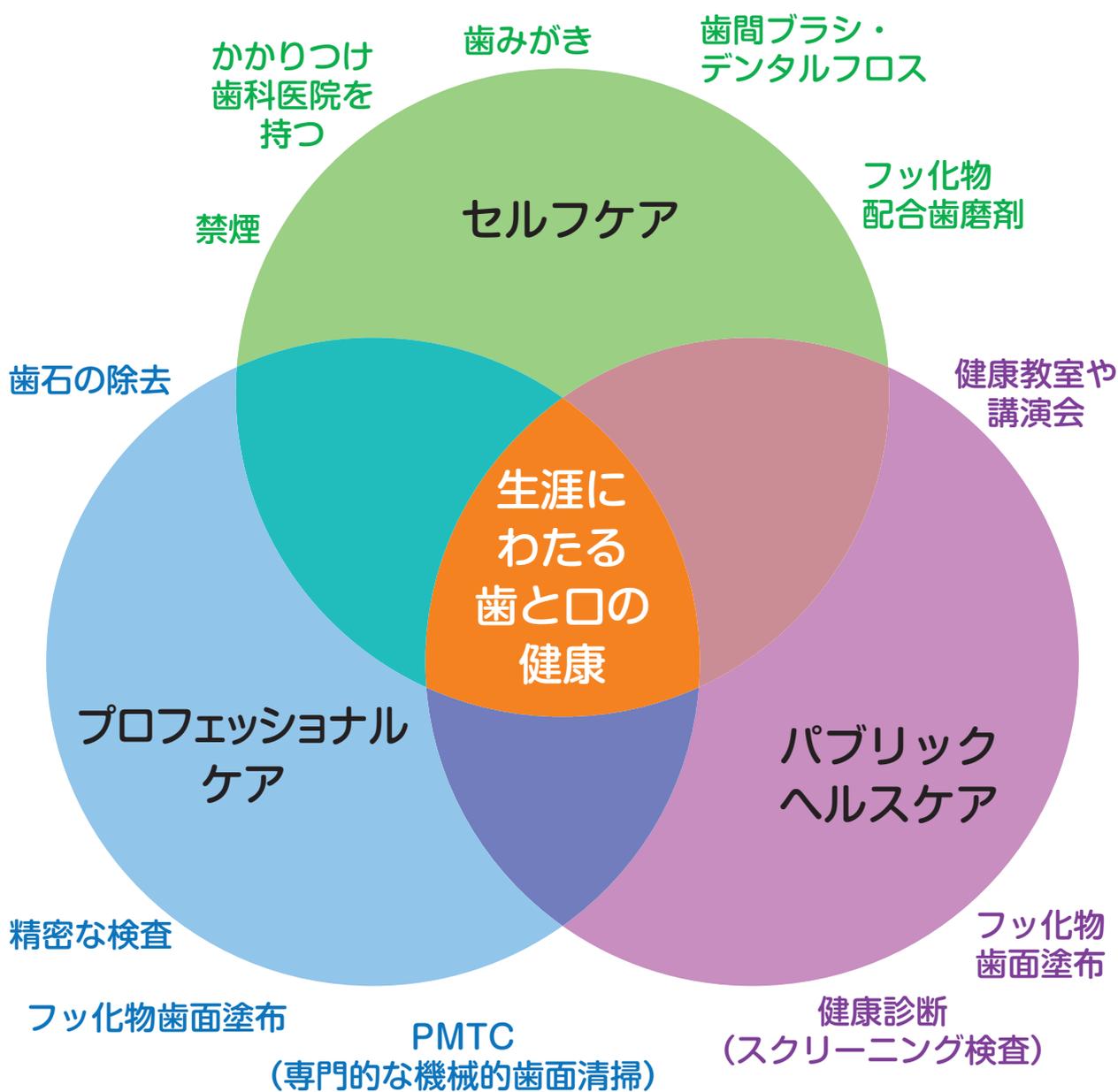


公益社団法人 東京都歯科医師会

歯と口の健康を生涯にわたり保つ3つの「ケア」



プロフェッショナルケアとパブリックヘルスケアで
毎日のセルフケアの効果を高めましょう

セルフケア

一人ひとりが行う健康を保つ取り組みです。継続することが大切です。

歯ブラシによる歯みがき (セルフケアの基本)

- むし歯や歯周病の原因の**歯垢**を取り除きます。
- マッサージ効果で歯肉の**血流**や**新陳代謝**が高まります。
- 唾液の中の細菌数が減り、**誤嚥性肺炎**の予防につながります。
- フッ化物が配合された**歯磨剤**で、**むし歯**の予防効果が高まります。



歯間ブラシ・デンタルフロスの使用

- 歯みがき後も残りやすい**歯間部**の**歯垢**を取ることができます。
- 歯と歯の間の隙間が大きい部位は**歯間ブラシ**が効果的です。
- フロスで歯と歯の間の**歯石**や**むし歯**が発見されることもあります。
*いつも同じ箇所でもフロスが切れる場合は早めに歯科を受診しましょう。



かかりつけ歯科医院を持つ

- かかりつけ歯科医院をもち、**定期的**に受診して
 - ・ **歯ブラシ**、**歯間ブラシ**、**デンタルフロス**の使い方
 - ・ **むし歯**と**歯周炎**の**初期症状**や**喫煙の影響**をチェックしましょう。
*歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロスは、**使用方法**を誤ると**歯と歯肉**を傷つけることがあります。
- **禁煙**についてかかりつけ歯科医院で話してみましょう。
*喫煙は、歯肉の**血行**や**修復力**を弱め、**歯周病**の**発症**と**進行**を高めます。
*非喫煙者に比べて喫煙者で**口の中**の**がん**の**発症リスク**も高まります。

プロフェッショナルケア

歯科医師や歯科衛生士が行う専門的な予防処置です。

歯石の除去・PMTC (専門家による機械的歯面清掃)

- セルフケアで取りきれない**歯垢**や**歯石**を**専用の器具**で除去します。
- 歯面を磨き上げて**歯垢**が**再び付くのを遅らせます**。

フッ化物の歯面塗布

- PMTC後のフッ化物を塗布で**むし歯**の**予防効果**が得られます。

精密検査

- **初期**の**むし歯**と**歯周病**を**発見**できます。
- むし歯も歯周病も**初期段階**に**治療**すると**予後**が**良好**です。

パブリックヘルスケア

公共の団体による健康づくりのためのサービスです。

健康診断・フッ化物によるむし歯予防事業

- 歯科受診や予防処置の必要性を調べる**スクリーニング検査**です。**かならず**受診しましょう。
- 歯科受診を勧められたら、**精密検査**や**予防処置**、**治療**を**歯科医院**で受けましょう。
- フッ化物を用いた**むし歯**予防の**取り組み**を活用しましょう。

健康教室や講演会

- 歯と口の**健康づくり**を**始める**／**続ける**好機です。
- 健康についての**情報**を活用する**情報リテラシー**につながります。

歯と口の健康と QOL

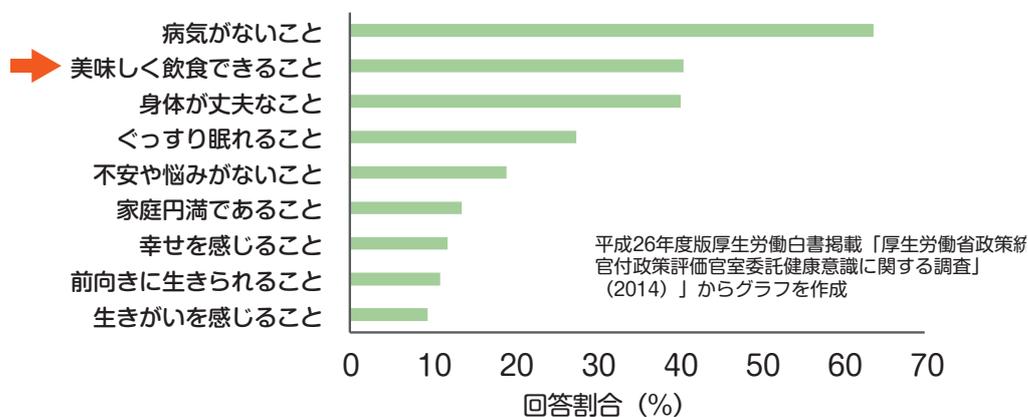
QOL (Quality of Life・生活の質) と健康

- 生きがいや人生の満足、幸福感などの意味合いを持ちます。
- 健康と感じられるか=健康観とQOLは相互に影響しあいます。



- 健康観に大切な「美味しく楽しく食べることを歯と口の健康が支えます。」

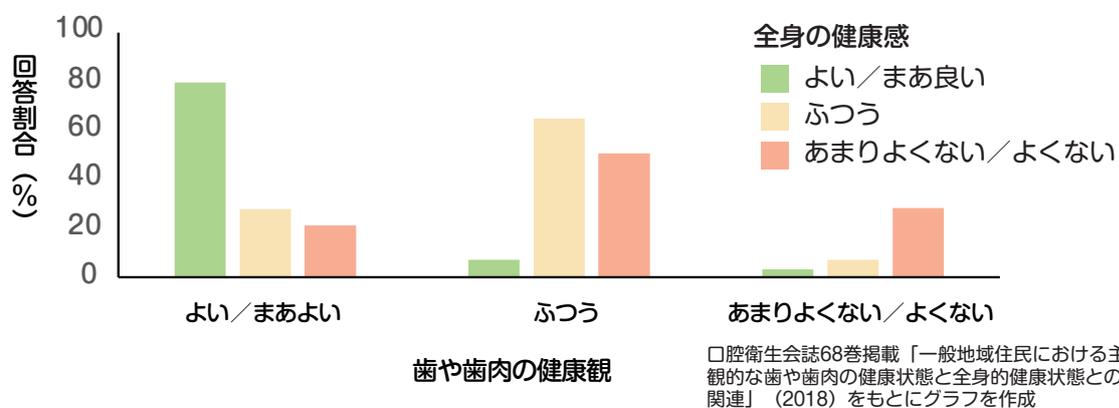
健康観を判断するにあたって重視する事項の回答



歯と口の健康と全身の健康

- 歯と歯肉の健康状態が良いと感じる人ほど全身の健康状態も良いと感じています。

歯や歯肉の健康観と全身の健康観



公益社団法人 東京都歯科医師会
〒102-8241 東京都千代田区九段北4-1-20
TEL 03-3262-1146 FAX 03-3262-4199
ホームページ <https://www.tokyo-da.org/>



都歯ホームページ



都歯公式 twitter