

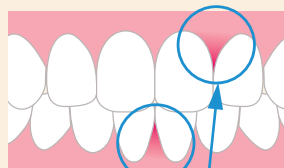
充実した毎日のために 歯科医院での定期的なチェックを!

日本歯科医師会では、切れ目のない歯科健診の実現に向けた取り組みを推進しています。定期的に歯科医院を受診し、お口の健康を保つことは、全身の健康を保つためにも大切です。定期的に歯科医院でお口の状態を診てもらおうメリットについて、日本歯科医師会に聞きました。

気になる項目があったら注意しよう!

まずは鏡で歯ぐきの状態をチェック

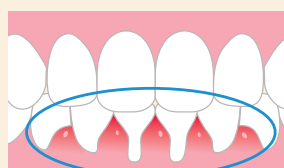
チェック ① 「色」を見る



健康な歯ぐきは、うすいピンク色をしています。矢印の箇所のように、歯ぐきが赤くなっている場合は、歯肉炎の症状かもしれません。

赤くなっている

チェック ② 「かたち」を見る



健康な歯ぐきは、きゅっと引き締まって三角の形をしています。矢印の部分のように、歯ぐきが丸みをおびて膨らんでいる場合は歯肉炎の症状かもしれません。

丸みをおびて膨らんでいる

お口の状態や生活習慣をチェック

- 現在、歯や口内に痛みがある
- かみ具合で気になる点がある
- 奥歯でしっかりと噛みしめることができない
- 歯をみがくと出血する
- 歯ぐきがブヨブヨする
- 冷たいものや熱いものが歯にしみる
- 仕事などが忙しくてなかなか歯科医院にいけない
- 現在、糖尿病や脳卒中、心臓病で治療を受けている
- 間食(甘い食べ物や飲み物)が多い
- たばこを吸っている

※「日本歯科医師会生活歯援プログラム」を基に作成

上記の項目で当てはまる状態や習慣があれば歯科医院へ

「全国の歯医者さん検索」でお近くの歯科医院を探しましょう。このチェックリストを切り取って持って行くとスムーズです。

お近くの歯医者さんは
こちらから

全国の歯医者さん検索

検索

<https://www.jda.or.jp/search/>



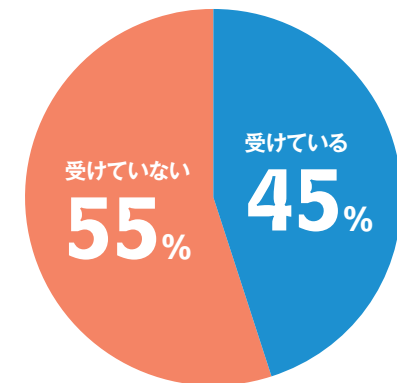
Q 歯科医院で定期的にお口の状態を診てもらっている人の割合と満足度は?

A 45%の人が歯科医院での定期的なチェックを受けており、生活の充実度も高いという結果に。

定期チェック受診状況

日本歯科医師会が全国の1万人に行った調査では、「定期的に歯科医院で受診し、チェックを受けている」と回答した人は45%(右の円グラフ)でした。定期チェックを受けている人は、受けていない人に比べて、歯や口のトラブルが少ないだけでなく、「なんでもおいしく食べることができる」「あまり風邪をひかない」「質の良い睡眠がとれていると思う」などと答えた割合が高く、毎日の生活の充実度が高いこともわかりました。

グラフ:公益社団法人日本歯科医師会「歯科医療に関する一般生活者意識調査2022」を基に作成(n=10,000)



Q 定期的に歯科医院でチェックを受けるメリットは?

A むし歯や歯周病の早期発見につながり、お口の状態に合わせた適切な処置を受けられ予防できます。



歯の痛み、歯がぐらぐらするなどトラブルに気づいてから歯科医院を受診する人は多いと思います。しかし、症状が出てからでは重症化していることも多く、通院回数などの負担が大きくなってしまいます。歯科医師にお口の状態を診てもらうことは、むし歯や歯周病の早期発見や口腔の健康状態の維持につながります。そのため、お口のことで何でも相談できる「かかりつけの歯医者さん」をもち、歯科医院で定期的にチェックを受けることが大切です。自分では気づけないお口の中のことを管理・ケアしてもらい、適切な処置を受けられ予防ができるのは大きなメリットです。



妊娠時に見られやすいお口の問題と妊婦歯科健診の重要性

妊娠時には、女性ホルモンが急増することで、歯周病の原因となる細菌が増殖しやすくなります。また、血管の透過性が高まるとともに、唾液の粘性が高まってお口の自浄性が低下するため、歯肉の炎症や出血が起こりやすくなります。さらに、つわりによる嗜好の変化や歯みがきの困難、食事回数の増加、それに応じたお口のケアが不足しがちなことからお口の環境が悪化し、むし歯や歯周病のリスクが高まります。そのため、妊娠がわかった時点で一度受診し、つわり時のアドバイスなどを受けるとともに、つわりがおさまる妊娠4~5カ月ごろにも再度受診し、体調の安定した妊娠中期に歯科治療を済ませておくことが大切です。



もしかして自分も?
大人のむし歯経験

98%

気になる方は……
今すぐスマホでアクセス!



歯の学校

検索

守ろう歯の健康! 年に2回以上は、歯科医院でプロフェッショナルケアを受けましょう。

日本歯科医師会

検索

<https://www.jda.or.jp>

日本歯科医師会
人生をもっと楽しくもっと豊かに