



# 歯っぴー通信



2023年  
5月

AOZORA DENTAL CLINIC あおぞら歯科・矯正歯科

## やっぱり大事！ 定期健診(メンテナンス)を受けると健康！

歯が痛い/歯ぐきから血がでるなど、なにか症状が出て困ると歯医者へ行く方は多いと思いますが、症状が出たときには歯を大きく削る必要があったり、なかなか治りにくい状態になっていたり、最悪、歯を抜く事が必要になってしまうことも考えられます。定期健診を受けることで、歯や歯ぐきの状態をチェックし、**早期発見・予防**で歯を長く大切に使うことが可能となります。お口の健康は全身の健康に大きく影響し、お口の健康を維持することは将来の身体の健康面に良い影響をもたらします。

### ～ 定期健診で行うこと ～

#### 1 むし歯のチェック

むし歯は、歯の噛む面やつけ根だけでなく、歯と歯の間などの直接見えないところにもできやすいものです。また、一度つめて治療してあっても、そのわきの方に新たなむし歯ができることもあります。

#### 2 歯ぐきのチェック

歯のまわりの歯周ポケットの深さを測ります。歯周ポケットの深さによって歯周病の進行具合がわかります。

#### 3 歯垢を取る

歯ブラシで取り残したり、取りきれなかった歯垢は、むし歯や歯周病の大きな原因となります。

#### 4 歯石除去

歯石は、歯周病を引き起こす原因の1つになり、またその歯石の回りに新たな汚れが付きやすくなります。

#### 5 ブラッシング指導

歯の磨き方は、その人の歯並びや歯磨きの癖などによって違うものです。あなたに合った、歯ブラシ・フロス・歯間ブラシなどの正しい使い方を教わります。

#### 6 お口の中の病気チェック

お口の中や舌、口唇、口角などの粘膜にできる炎症には、お口の中やその周りに原因があるものと、全身的な原因があるものとがあります。また、口腔粘膜の異常は、口腔がんなどの病気の可能性もあります。



### お口の健康レシピ

#### 噛むカムレシピより

#### 豆苗とベーコンのあえもの

#### 【材料(2人分)】【分量】

豆苗・・・・・・・・・・・・・1袋  
ベーコン・・・・・・・・・・・・・1枚  
こしょう・・・・・・・・・・・・・少々  
油・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2



- (1) 豆苗は根元を切り、半分の長さに切る。
- (2) ベーコンは短冊切りにする。
- (3) 耐熱容器に豆苗、ベーコンを順に入れ、こしょうと油を回し入れる。
- (4) ふわっとラップをして、電子レンジ(600w)で2分程度加熱する。

### 定期健診のメリット

#### ・ むし歯や歯周病などを早期発見する事ができる

お口の病気は早期発見することで、症状の進行を妨ぐことができます。特に歯周病は自覚症状がなく進行していくので、気付いた時には重症化しているケースもあります。

#### ・ 健康な歯を長く維持できる

1本の歯を失うだけで、うまく咬めずに食べ物がおいしく感じられなくなったり、全身にさまざまな不調をきたしたりすることは珍しくありません。歯の健康を保つということは、お口のなかだけでなく全身にも影響を及ぼします。

#### ・ 口臭の改善や予防ができる

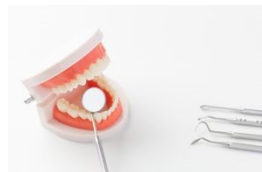
毎日歯磨きをしていても歯ブラシだけでは取り除けない歯垢(プラーク)があります。その歯垢が石灰化してしまい歯石になってしまうと、どんなに歯磨きしていても落とせません。歯石は口臭の原因だけでなく、むし歯や歯周病の原因にもなるのできちんと除去をする事が大切です。

#### ・ 正しいブラッシングスキルが身につく

定期健診(メンテナンス)では、どこに磨き残しが多いかを教えてくれるので自分の磨き方のクセを知る機会になります。正しい歯磨きの仕方身につける事は、歯の健康を守るためにとても重要です。

#### ・ 経済的な負担が軽くなる

一度虫歯や歯周病になってしまうと、定期健診(メンテナンス)にかかる費用以上のお金と時間がかかります。定期健診(メンテナンス)をする事で治療も比較的軽くする事ができるため、長い目で見た時に歯科治療にかかる費用を抑える効果があります。



院長の挨拶コーナー

「五月晴れ」

花屋の店先には色とりどりのカーネーションが並ぶころとなり、行く春を惜しみつつ、夏の気配に心が弾みます。

五月晴れの空のように皆様のお気持ち晴れやかでありますようお祈り申し上げます。風が快い季節となりましたので、外へお出かけになるのもよいですね。



院長 黒飛一志  
大阪大学歯学部卒業



大阪市福島区野田3-12-22 三和ビル2F  
06-6467-6480



QRコードからHPをご覧ください