



# 歯と口の健康

# Q & A




**Q** むし歯ではないのに  
受診って本当に必要？

**A** プロにしかできないケア  
があります

どれだけ気をつけてこまめに歯みがきをしていても、セルフケアには限界があります。セルフケアとプロケアの両方を組み合わせて初めて効果的な予防につながるのです。


自分で行う  
**セルフケア**

- 毎日、毎食後の歯みがき（歯垢の除去）
- 歯間ブラシやフロスを使った歯間のクリーニング
- 栄養バランスのよい食事を心がける
- よく噛んで食べる
- 甘いものを控えるなど

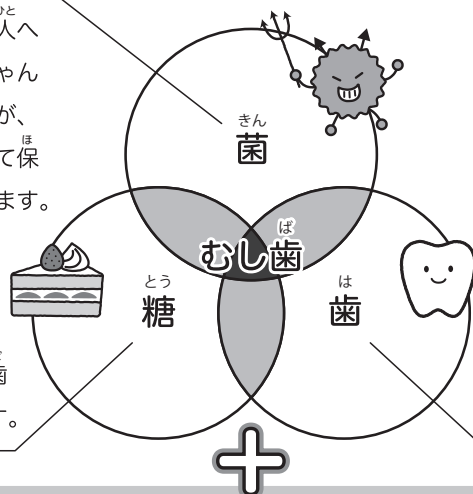


歯科医・歯科衛生士による  
**プロケア**

- 歯の健康状態の検査・評価
- 普段の歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で除去
- 歯石の除去（スケーリング）
- 歯みがき指導
- フッ素の塗布
- 口腔疾患の治療など



むし歯菌は人から人へ感染します。赤ちゃんの口にはいませんが、おお大きくなるにつれて保菌者は増えていきます。



糖はむし歯菌の栄養。たくさんとるとむし歯になりやすくなります。

**Q** 一生懸命歯をみがいているのに  
むし歯になってしまう

**A** 歯みがき以外にも  
いろいろな要素が関わっています

「菌」「歯の状態」「糖」の3つの条件が揃い、そこに「時間」が加わるとむし歯になってしまいます。自分の口の中の状態や食事のとり方などをふり返してみると、その理由が見つかるかもしれません。

**時間**

むし歯菌にとって理想的な環境で時間が経過すると、むし歯に進行しやすくなります。また、時間を決めずにだらだらと飲食をするのも要因の一つです。

**Q** 歯ブラシが手元がないとき、  
歯みがきの代わりにできることは？

**A** 軽いうがいだけでもしておきましょう。  
だ液も味方につけて

歯ブラシがない場合はうがいだけでもしておきましょう。うがいをするときには、少量ずつ水を口に含んで何度も行ったほうが効果は高まります。ハンカチやティッシュなどを濡らして指に巻きつけ、歯の汚れを拭く方法もあります。また、口の中をきれいに保つはたらきがあるだ液を出すマッサージもオススメ。覚えておくと水が使えない災害時にも役立つかもしれません。



“An ounce of prevention is worth a pound of cure.”

「百の治療より一の予防」、つまり「予防は治療に勝る」。  
定期的に受診していれば丁寧なケアで予防ができますし、仮にむし歯になっても早期に見つけて短い治療で終わられます。特に問題がなくても、年に2～3回は受診するのがオススメ。

英語

ことわざ  
辞典

