



## 予防には欠かせない セルフケアと プロフェッショナルケア

歯周病予防には、歯磨きなどのセルフケアに加え、  
歯科医師や歯科衛生士など、専門のサポートも欠かせません。

### 歯磨きがセルフケアの基本

家庭でできるセルフケアの代表といえば、歯ブラシによるブラッシングでしょう。  
ほとんどの人が1日2回以上磨いているのですが、みがき残しが多いのが現実です。  
ものを食べたらずぐに、歯垢のたまりやすいところを重点的に、丁寧に磨きましょう。



### かかりつけ歯科医は『歯の健康』サポーター

歯科医療は、人々が生涯にわたって口腔の健康を維持し、快適で健康な生活に貢献するものでなければなりません。これまでの歯科医療における研究や臨床は、生じてしまったムシ歯をどのように精密に修復するか、失われた歯の代わりをどのように補い、再構築して機能させるかという方向で進められることが多かったように思います。反面、ムシ歯を予防する取り組みもなされてはきましたが、残念ながら日本においてはあまり成果の上がらないままに推移しています。しかし、多くの人々の健康を考えるなら、歯科医療における第一選択は**予防**でなければならないはずです。予防的な対策が十分に患者さん個人になされたなら、一生健康な口腔で食べる楽しみや若さを維持できる人が増えると同時に加齢や様々な理由で修復を余儀なくされた場合でも、より良い処置の選択や対応が可能となるでしょう。その為、当院では**予防**をベースにした歯科診療を実践しております。そのひとつとして **Brushing指導、フッ素塗布、PMTc (クリーニング)、歯石除去、歯周病予防、アドバイス**等があり、そして最も重要な事が**リコール** (定期検診、メンテナンスチェック) であります。

### リコール(次回来院日)を必ず守りましょう

メンテナンス・プログラムにそってリコールが指定されます。この間隔は、基本的に3ヶ月~12か月とされていますが、再評価やパーソナルプラークコントロールの程度によって、短くなったり、徐々に延ばされたりします。リコールは、必ず守ってください。

もし、リコールでのメンテナンスを定期的に行わないと、確実に歯周病は進行したり、再発してしまいます。

おハガキによりお知らせしています。

健康維持のため**歯のメンテナンス**をしていく事をおすすめいたします

