



歯と口の健康週間が始まります

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。むし歯や歯周病になってから治療を受けるのではなく「予防」を大切にする「予防歯科」という考えが定着してきました。自分の歯磨きに自信がある」と回答した人でもなんと8割に磨き残しがあったという報告（日本口腔衛生学会）があります。このことから、歯科医院での定期的なチェック、自分では落とせない歯垢や歯石の除去、フッ素塗布などの予防処置（プロケア）、と共にどこに磨き残しがあるのか、日ごろの「セルフケア」について指導を受けることが大切なのです。症状がなくても年2回以上は「プロケア」を受け、その指導に基づく毎日の「セルフケア」を組み合わせる適切な予防歯科を実践してください。

また、歯垢を除去するために歯ブラシと共に「デンタルフロス」を使うと、歯ブラシのみの場合と比べて歯間の歯垢除去率が約30%アップするというデータ（日本歯周病誌）があります。その他歯並びが悪い箇

所には「ワンタフトブラシ」、隙間の広い部分には「歯間ブラシ」など、歯科医師、歯科衛生士の正しい指導により自分の状態に合った追加アイテムを使い分け「セルフケア」の効果を高めてください。そして毎日のケアで使う歯磨剤は、フッ素（フッ化物）配合のものを選ぶと、むし歯の発生と進行を防ぐ効果が期待できます。また、就寝中は唾液の分泌が少ないため、口腔内の細菌が特に増殖しやすい時間帯です。寝る前と起きた直後の、丁寧なブラッシングに加え、口の隅々まで殺菌成分が行きわたるデンタルリンスの使用を習慣づけましょう。

市立保育園、小・中学校では春の歯科検診が実施されています。特に問題なしであっても一歩進んだ予防歯科を心掛けてください。

この予防歯科という習慣が50年後には素晴らしい成果をもたらすことでしょう。

（東久留米市歯科医師会）