

## かかりつけの歯医者さんをもちましよう

埼玉県立大学保健医療福祉学部  
健康開発学科 助教

田野 ルミ

皆さんの楽しみや幸せ、生きがいは、どんなことですか。家族や仲間といっしょに、おいしく食事をするこゝと、好きなスポーツで体を動かすこと、趣味を通して喜びを感じるこゝと、などが挙げられると思います。

健康な歯と口は、安全で心地よい生活につながり、体のバランスや活力の発揮を助けまゝす。

また、話す、笑うといった気

持ちを表すときにも歯と口は大事です。歯や歯肉の痛みやかみ合わせの不具合、口の渇きや口臭が気になるこゝと、勉強や仕事に集中できず、快適な睡眠にも影響を及ぼします。

近年では、口の中と全身の関連についての数多くの調査・研究の結果から、歯と口の健康の重要性が注目されています。インフルエンザが流行する季節となりましたが、歯と口を衛生的に保つこゝと

で、インフルエンザ感染の予防効果があるこゝとや、肺炎などの全身的な疾患を予防することが明らかになってきています。

ところで、皆さんはどのようこゝとに歯と口をケアしていますか。口腔ケアの方法は、セルフケア（ご自分で毎日行うお手入れ）とプロフェッショナルケア（歯科医師や歯科衛生士などの専門家による専門的なお手入れ）の大きく2つに分けられます。

セルフケアの主な内容には、日常の歯みがき、歯と歯の間の清掃、フッ化物配合歯みがき剤の使用、ダラダラと間食をしないなどの食事の摂り方があります。

プロフェッショナルケアは、セルフケアでは不十分または不可能な部分の清掃（図の矢印部分にあたる、歯と歯肉の間を中心とした清掃）、セルフケアのチェック、歯石の除去、フッ化物塗布、歯科治療などです。



楽しく豊かな人生を支える歯と口の健康のためには、日々のセルフケアの継続とともに、予防を目的とした定期的な歯科受診が大切です。ぜひ、セルフケアを支援してくれるかかりつけの歯科医をもちまゝしよう。元気で長生きするための健康づくりの第一歩です。