

お口のくち

健康情報室

虫歯や歯周病の早期発見・予防のため、歯科の定期健診は3～6か月に1回の頻度で受けることが推奨されています。口の中の歯周病や虫歯のリスクが高い場合は1～2か月に1回、状態が良好な場合は半年に1回の受診が目安です。健診では歯石除去、クリーニング、歯周病や虫歯のチェック、ブラッシング指導などが行われます。

55歳から74歳の男女106

定期的に歯科健診を

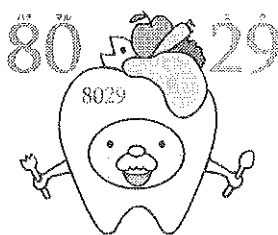
0人を対象に行ったアンケートによると、「健康について後悔していること」の第1位は「歯の定期健診を受けられなかった」でした。歯を失ってから気づくのが歯の大切さです。生涯、自分の歯でおいしく食事をし、楽しくいきいきと暮らすためにも、定期的に歯科健診を受けることがとても大切です。

虫歯や歯周病になってから治療をするのではなく、なる前に予防することが重要です。一度失った歯の周りの骨や削った歯は人工物に置き換えることはできませんが、自分の歯を取り戻すことは今の技術では不可能だからで

す。

歯や口の健康を守るためには、歯科医院で行う定期健診のような「プロフェッショナルケア」と、歯科医師や歯科衛生士の指導に基づいて自宅で行う毎日の「セルフケア」の両方をきちんと行うことが重要です。（県歯科医師会）

健康長寿の合言葉！！



「8029運動」PRキャラクター もぐい