

# 定期的に歯科検診を受けましょう



歯や口の健康を保つには、悪くなった時だけ受診するのではなく、**定期的に歯科検診を受けることが大切です**。かかりつけ歯科医をみつけて、自分の歯と口の変化を継続的に診てもらうことは歯科疾患の早期発見・予防につながります。



## 予防の2本柱

セルフケア



プロフェッショナルケア

### 自分で行う セルフケア

#### 自分自身で行う毎日のケア

- ・毎日の歯みがきでのプラーク（歯垢）除去
- ・お口の体操
- ・規則正しい生活習慣

・日々の清掃でむし歯の予防や歯石の沈着を防ぐ

### 相互関係

- ・歯ブラシが届かない部位の清掃
- ・歯石除去によるプラーク付着予防

### 歯科医院で行う プロフェッショナルケア

#### 歯科医師・歯科衛生士が行う専門的ケア

- ・歯科医院で行う歯石除去、PMTC（機械的歯面清掃）
- ・歯みがき指導
- ・歯と口の健康チェック
- ・むし歯や歯周病の早期発見

## かかりつけ歯科医を選ぶポイント

- ① 自宅や職場の近くにあること
- ② 治療方法・期間・費用について丁寧に説明してくれること
- ③ 治療終了後も定期的なメンテナンスをしてくれること
- ④ 必要に応じて他の医療機関と連携及び紹介してくれること

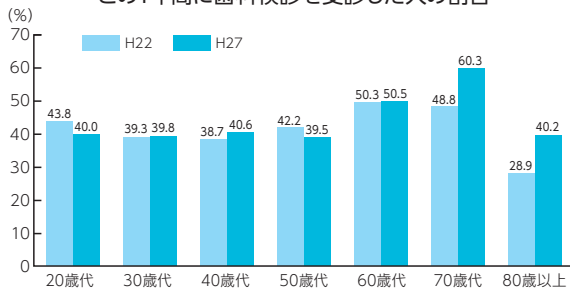


## かかりつけ歯科医

歯の検診、相談、治療など歯と口腔の健康を日常的に支援してくれる身近な歯科医師、歯科医療機関のことです。

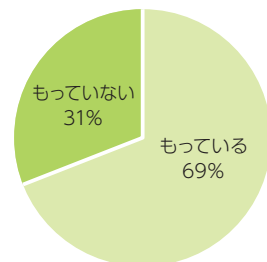
## えひめ県民の現状

この1年間に歯科検診を受診した人の割合



出典：愛媛県県民健康調査

かかりつけ歯科医をもつ人の割合



出典：愛媛県県民健康調査 (H27)

