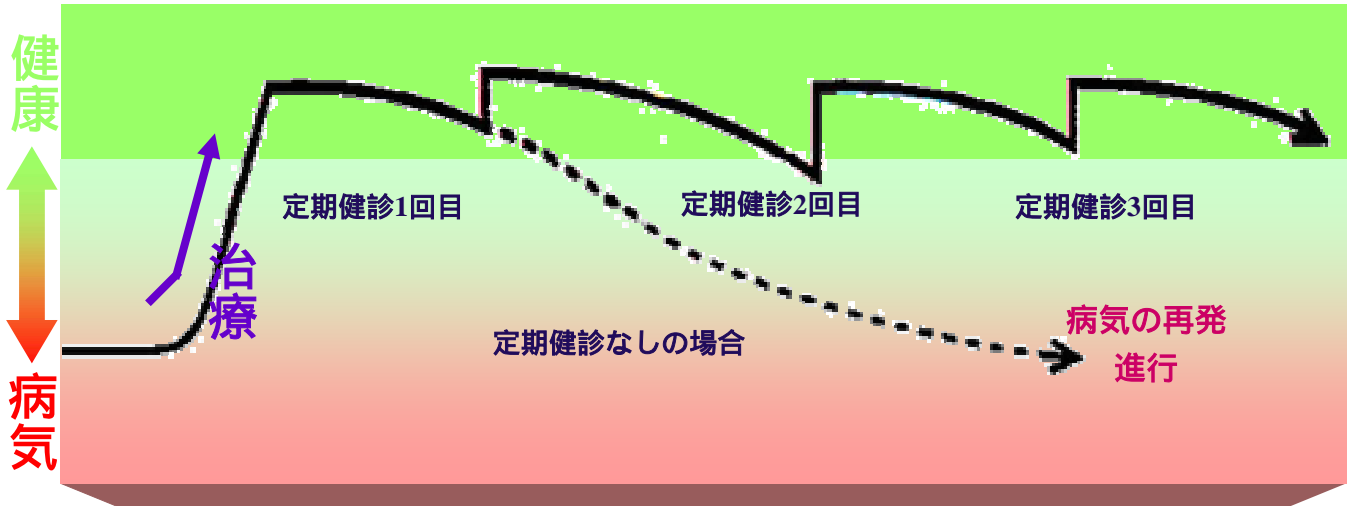


## 定期健診(メンテナンス)

### 歯を長持ちさせるためには

どんなに精度の高い治療を受けたとしても管理(メンテナンス)をしなければ健康な状態は維持できません。長持ちの歯科医療のためにはセルフケアとメンテナンスが最重要です。

自分で自分の体のリスク(病気になる危険)を理解して健康な日常の生活習慣(禁煙、規則的な生活、口腔清掃)を維持し、定期健診を受ければ合理的に病気をコントロールでき、健康を維持することが可能になります。



### 定期検査だけでは歯を失います。

『早期発見、早期治療』を目的としている定期健診では、定期的に通って検査を受ける、悪いところがあれば治療を受けるというスタイルです。悪くなるたびに治療を繰り返せば、悪化を加速させてしまい、「通っても通っても歯は悪くなっていくじゃない!」ということになりかねません。

### 定期健診のポイント

しっかりと患者さんの状態を診査し、検査結果を記録している(古いデータも保存されていて、必要に応じて比較検討できる)

その記録(口の中の写真やレントゲン写真など)を示して患者さん自身が自分の状態を理解できるように説明し、患者さんが主体となってメンテナンスに参加できる

悪くならないための基本的なリスク管理を確実にこなすために患者さん個人に応じた定期健診プログラムを立案し、歯科衛生士(資格を持ったスタッフ)が定期健診を実施している

患者さんの状態に応じて定期健診のプログラム(内容、時間、期間など)を作成します。

定期検査 項目	歯牙・修復物の検査	新たな虫歯の有無	経過観察中の虫歯の状態
		処置保留虫歯の状態	楔状欠損、知覚過敏の状態
		修復物の状態	
	歯周病の検査	歯周ポケットの深さ	出血率
		歯肉の炎症状態	歯の動揺度
		分岐部病変	
	衛生状態の検査	歯垢の付着	歯石の付着

	かみ合わせの検査	かみ合わせの状態	
予防処置 項目		セルフケア習慣の見直し	歯垢の除去
		歯石、着色の除去	充填処置部の研磨
		かみ合わせの調整	フッ素塗布
以上の内容に加えて定期的にレントゲン写真とお口の中の写真を撮影し、見えない部分の問題のチェックと解決を行ないます。			

## 専門的なクリーニングが大切です。

『健康維持、増進』を目的としている定期健診では、虫歯や歯周病の原因となるバイオフィルム(歯垢、プラーク)を歯科衛生士が破壊し、除去することで健康の維持をお手伝いします。

### バイオフィルムとは ~虫歯、歯周病はバイオフィルム感染症~

皮膚の表面は次々と剥がれ落ちて新しくなるので、細菌が大きな塊を作ることはありませんが、歯の表面は新しくなって剥がれ落ちることがありませんので、細菌が繁殖して塊になります。それがバイオフィルムです。台所や風呂場の排水口の内側に層になってくっついているヌルヌルした汚れもバイオフィルムです。

バイオフィルムには細菌の集団を守るバリアが強力なので、それを破壊しなければどんな薬も細菌まで到達しないという特徴を持っています。ですから、バイオフィルムを除去するには機械的にこすり取ることが現在のところ最も効果的な方法です。

## 虫歯と歯周病のコントロール

歯周病のコントロールは家庭で自分自身で行なうセルフケア(プラークコントロール)と個人のリスクに応じた定期健診の受診の二つがあってはじめて効果的になります。そのどちらもが直接的な原因となるバイオフィルムを破壊し、取り除くことですがプラークコントロールは歯科医院で定期的に専門家の清掃を受けなければ確実ではありません。なぜなら、磨き残し部分や歯茎に隠れた部分、歯ブラシの届かない部分から病気は進むからです。特に歯ぐきの溝に棲みついている歯周病菌は、12~16週間で歯周病を発生させる状態になります。そのため、歯周病のリスクの高い人は1~3ヶ月毎の専門的なクリーニングが必要となります。

## 熟練した技術が必要な見えない部分の歯石を除去します

歯石そのものは歯周病の原因ではありません。問題なのは歯石のざらざらした表面につくバイオフィルムです。深い歯周ポケットのある歯周病のコントロールでは長い時間をかけて歯根を探り、ざらざらの歯石を見つけて、そこにこびりついたバイオフィルムごと除去する作業を繰り返します。この作業は指先の感覚で歯石を一番深いところを探り当てて、刃先に力を集中するとても根気の要る作業です。歯ぐきを傷めず、歯根も削らないようにするには高度な熟練を要します。

## 贅沢な時間

定期健診はあなた自身の健康管理のために活用してください。健康な状態を維持増進したいあなたのセルフケアの成果をチェックし、また次回の定期健診までの励みにするののもひとつの方法です。また、歯科衛生士による専門的なクリーニングはうとうとするほど気持ちよく寝息を立てられる方もおられます。美容院に行くようにめったにないあなたのための時間を快適に過ごしていただければと思います。

何も悪いところがないのに、ある意味贅沢なようですが悪くなってからいたい思いをして治療するのに比べればはるかに経済的です。