



発行／山形県歯科医師会 山形市十日町二丁目4の35

健康的な歯—モ—を奏でよう
かかりつけ
歯科医をもとめよう



健康な歯と歯ぐきを保つために
8020の達成をめざして



歯科医師会では80歳になっても自分の歯を20本以上保とうとする「8020」運動をすすめています。

セルフケア

きちんと歯を磨きましょう



プロフェッショナルケア

プロからきれいに
してもらいましょう。



地域歯科保健活動

県内各地域の歯科医師会は、次のような活動を行っています。

- 1 休日救急歯科診療
- 2 訪問歯科診療(居宅や施設)
- 3 障害者(児)の歯科診療
- 4 学校歯科保健
- 5 事業所・成人歯科健診
- 6 1歳6ヶ月児・2歳児・3歳児歯科健診
- 7 山形県歯周疾患検診事業
- 8 介護保険



歯やお口のことについてわからない事がありましたら、お気軽に歯科医師会にお尋ね下さい。

社団法人 山形県歯科医師会

〒990-0031 山形市十日町二丁目4番35号 TEL/023-632-8020 FAX/023-631-7477
http://www.keishi.org/

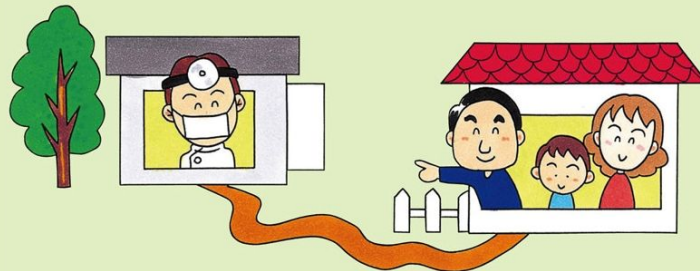
H18.3.10,000

生涯を通じての メインテナンス

元気な時でさえセルフケアだけでは健康なお口を維持することは難しいことです。年をとったり病気になった時こそさらに専門家の助けが必要になります。

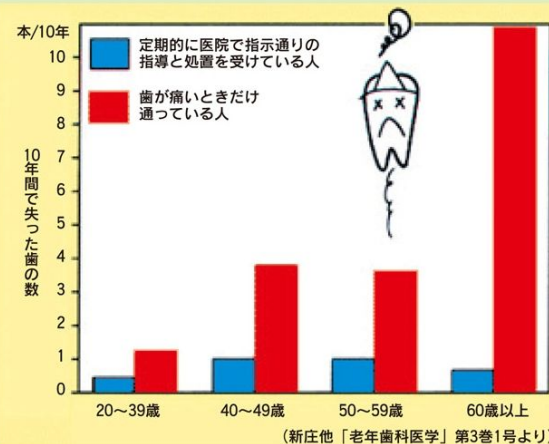
それは単にむし歯や歯周病の予防だけでなく、お口の機能の低下をケアしていかなければならないからです。

ぜひご自身にあった、かかりつけ歯科医をもつことをお勧めします。



定期健診と歯の寿命

痛い時だけ通っていると失う歯が多い



「定期的に歯科医院に通って、歯医者さんの指導と処置を受けている人」の歯は「歯が痛いときだけ通っている人」に比べて2~10倍寿命が長いという結果がでています。

かかりつけ歯科医をもって、いつまでもお口の健康を

かかりつけ歯科医ってどんな歯医者さん？

患者さんの生涯にわたって歯と口の健康を保っていくためのパートナーです。歯と口の保健・医療・福祉を提供し、地域に密着したいくつかの重要な役割を果たすことができる歯医者さんです。

どんないい事があるのでしょうか。

専門的な治療が
確保してもらえる

歯科医は各自が歯周病や義歯などの治療の専門家である事が多いです。これはかかりつけの歯科医が専門領域外であれば、専門医や病院を責任を持って紹介してくれることを意味します。歯列矯正などの専門的な治療についての相談や、専門医や病院の紹介をしてもらうことができます。

幅広い対応を
してもらえる

予防から治療まで、あるいは病気や障害をもっていても、往診を含めて幅広い対応をしてくれます。また家族をみてもらうことで、その人の生活環境をふまえた治療をしてもらうこともできます。最近ではお口の機能が低下した時に行うリハビリテーションをしてくれる歯科医もできています。

継続した診療が
受けられる

従来からの治療の経緯をふまえて、あなたに最善の対応をしてくれます。また将来についても体調に合わせて様子を見ながら無理のない診療を考えてくれるでしょう。定期的な健診や予防処置によって健康なお口の状態を長く維持できる場合もあります。

かかりつけ歯科医が、すべてのニーズに対応することは困難ですが、別の医療機関を紹介するなどの連携システムを持っていますので、安心してご相談ください。

主にどんな事をしてくれるのでしょうか。

かかりつけ歯科医が行う特徴的なことは

治療後の
定期健診



お口の
メンテナンス

定期健診ではお口の中を異常がないかいろいろ調べます。異常がなければメンテナンスへと移ります。異常が見つければ大事に至る前に、簡単な処置でより短時間に費用も比較的安価に治療することができます。

メンテナンスでは、ご自身で行うブラッシングなどのセルフメンテナンスと、歯科医院で行うプロフェッショナルメンテナンスがあります。

プロフェッショナルメンテナンスにはセルフケアの指導助言の他にPMTCというお口の専門的クリーニングもあります。

PMTCってなに？

Professional Mechanical Tooth Cleaning（プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング）のことです。専門家（主に歯科衛生士）が行う機械的な歯の清掃で、ブラッシングではなかなか落としきれない、歯の表面に付着した汚れ（プラーク）や着色（茶渋・たばこのヤニ・カレー等の着色）を取り除き、きれいな歯にします。むし歯や歯周病の予防・管理に効果があります。



歯のクリーニング専用開発された特殊なブラシやゴムのカップなどとフッ化物入りのペーストを用いて、歯ブラシでは取りにくい細菌の固まりを取り除きます。

痛くないだけでなく爽快感と快適さ、さらに沈着物のないものと歯の色が取り戻せます。

痛んだり腫れたりしない時に健診する事が大切！



36歳の女性。最初は歯ぐきからの出血で来院。



6年後の状態。毎年痛みのないときも来院してクリーニングや予防処置を受けている。



14年後の状態

自己診断やセルフケアだけでここまで健康できれいに歯肉を維持するのはとても難しい事です。かかりつけ歯科医の力を使ってください。