

いい笑顔で、  
いい仕事。

## 歯石除去、歯面清掃を定期的に受けましょう。

毎日の歯磨きが歯周病を防ぐ基本ですが、歯垢を完全に除去することは困難な事実です。そこで、歯石除去、歯面清掃などのケアを歯科医院で受けることをおすすめします。

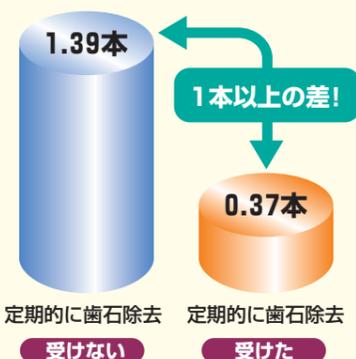
成人を対象とした歯周病予防の調査によると、定期的に歯石除去を受けると、受けなかった場合に比べ、5年間で1本以上の歯の喪失防止につながる事が判っています。

歯科衛生士が歯のすき間や歯の表面をすべすべに磨いてくれる歯面清掃(PTC)を受けられる歯科医院も増えています。

年1~2回を目安に、歯石除去や歯面清掃を受けましょう。



5年間に失った歯の数



## 歯科医院で健診を受ける利点

歯科健診には、歯科医院での健診と職場での健診の2つの方法があります。前者は健診を希望される方が、任意の協力歯科医院に予約した後に出向いて健診を受ける方法です。職場での健診と比べて、事業所側としては、健診の場所、補助器具を用意する必要がない、仕事の中断時間が少ないなどの利点があります。

現在、乳幼児から高校生までの歯科保健は充実していますが、社会人になってからの成人歯科保健は立ち後れています。QOL (Quality of Life) を高めるには、まず歯とおくちの健康を保ち、一生自分の歯で食べられるようにすることが重要です。そのためにも継続的に1年に一度は歯科健康診断を受けましょう。



●おくちは健康のバロメーター

## 歯科健康診断の新しい受診方法のご提案

歯科医院での健診

●歯科健康診断のお申し込みは、一般社団法人 広島県歯科医師会まで

■発行／一般社団法人 広島県歯科医師会  
〒732-0057 広島市東区二葉の里3-2-4  
TEL.082-263-8020 FAX.082-263-5525  
E-mail : info@hpda.or.jp  
URL : http://www.hpda.or.jp



■監修／広島県歯科衛生連絡協議会

一般社団法人 広島県歯科医師会

## Cure (治療) からCare (予防) へ

皆さんは、ご自分の口の中を毎日鏡で見えていますか。歯が汚れていませんか、歯ぐきが赤くなっていたり、腫れたりしていませんか、歯が抜けたまま放置しているところはないですか、口臭が気になりませんか。

歯は毎日おいしく食事する上で大切なことはいまでもありませんが、審美的にも人に与える印象が大きく変わってきます。歯の良い人は、悪い人と比べて、職場での喜びも大きく、ストレスが小さいことが判っています。また、肉体的、精神的健康ともに大きな関連性があることも判ってきました。このように大切な歯と口の健康を保つには、どうしたら良いのでしょうか。まず、毎食後の正しいブラッシング(歯磨き)。それと定期的な歯科健康診断が必要です。Cure (治療) よりもCare (予防) を心がけましょう。

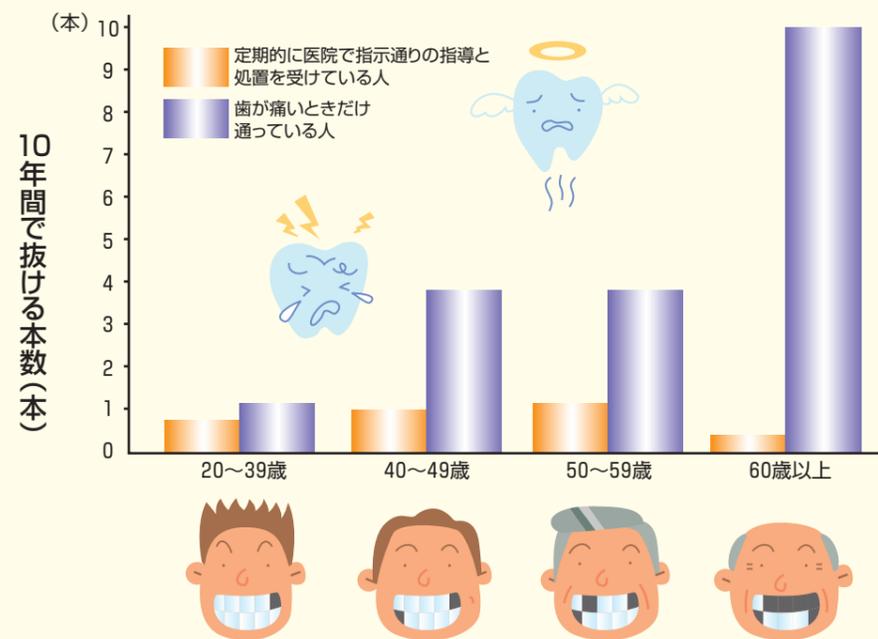


## Q なぜ「おくち」の定期健診が必要なのですか？

A 歯を失う原因となるむし歯や歯周疾患は、気づかないうちに進行していることがよくあります。おくちの健康を保つためには、定期的な歯科健診が必要です。

また高校卒業後は、歯科の健診は、一部を除いて法制化されておりません。産業・職域での定期歯科健診をおすすめします。

歯周疾患に対する通院の有無別にみた10年あたりの喪失歯数

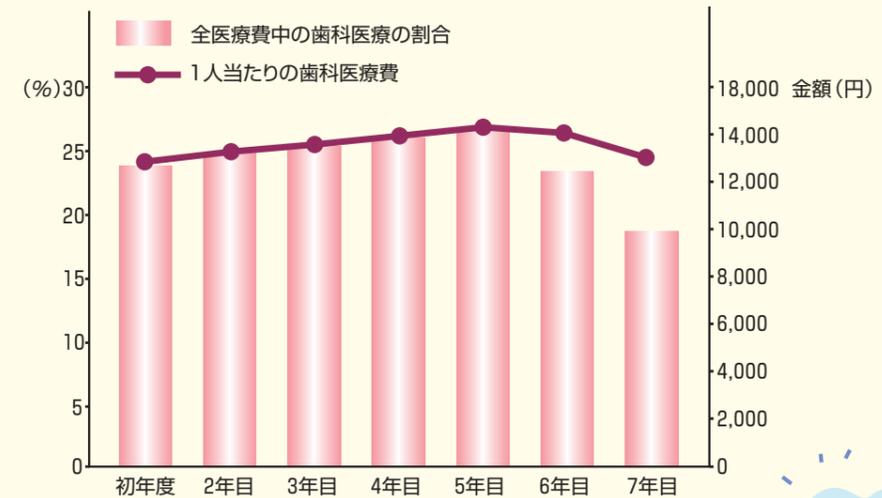


※歯科医院に定期的に通う人と通わない人では、無くなる歯の数がまったく違います。

## Q 歯科健診を受けると歯科医療費の節減になるというのはほんとうですか？

A ハイ、本当です。歯科健診に従業員全員が受診すると、当初は歯科医療費が上昇することがありますが、下図のように6年以上継続すると低下傾向を示してきます。

某企業における歯科健診の経済的効果



## Q その他、歯科健診を受けることにより、どのような利点がありますか？

A 下図は、過去1年間に歯科疾患で1日以上欠勤した人の割合です。歯科疾患による欠勤は、予想以上に多くあります。歯が痛いのを我慢していると、仕事の能率が低下したりストレスがたまって人間関係に影響することがあります。歯科健診を受け、早期治療をすれば、結果的に生産性の向上にもつながるので、事業所にとっても有益となります。

歯科疾患による欠勤  
過去1年間に1日以上歯科疾患で欠勤した者の割合

