



歯を守る為の意識改革

歯を守るために意識改革

私たちの歯は、一生付き合っていく大切な存在です。しかし、「痛くなったら歯医者に行く」「歯みがきはとりあえずすればOK」という考えが根強く、十分なケアがされていないことも少なくありません。歯を健康に保つためには、正しい知識を身につけ、日々のケアを見直すことが重要です。そこで今回は、歯を守るために意識改革について詳しく説明します。

1. 「歯は一生もの」という認識を持つ

① 失ってからでは遅い

歯は一度失うと二度と生えてきません。虫歯や歯周病が進行し、抜歯が必要になった場合、その歯を取り戻すことはできず、入れ歯やインプラントといった人工のものに頼ることになります。しかし、自分の歯に勝るものではなく、噛み心地や食事の楽しみも変わってしまいます。だからこそ、歯を失う前に予防する意識が大切です。

② 早期発見・早期治療の重要性

虫歯や歯周病は、初期段階では自覚症状がほとんどありません。しかし、進行すると痛みや腫れが出るだけでなく、最悪の場合、歯を抜かなければならぬこともあります。定期的に歯科検診を受け、問題が小さいうちに治療をすることで、歯を守ることができます。「痛くなってから歯医者に行く」のではなく、「痛くなる前に予防する」という意識を持つことが重要です。

2. 日々のケアの質を高める

① 正しい歯みがきの習慣を身につける

多くの人が歯みがきをしているにもかかわらず、虫歯や歯周病になるのは、磨き方が不十分だからです。ただ何となく磨くのではなく、正しい方法で丁寧にケアすることが大切です。

- 歯みがきは1日2回以上、1回2~3分以上行う
- 歯ブラシは毛先が広がっていないものを使用する（1ヶ月に1回交換）
- 力を入れすぎず、小刻みに動かす
- 歯と歯ぐきの境目、奥歯、歯の裏側を意識して磨く

また、フッ素入りの歯みがき粉を使うと虫歯予防の効果が高まります。

② デンタルフロスや歯間ブラシの活用

歯ブラシだけでは、歯と歯の間の汚れを十分に取り除くことはできません。デンタルフロスや歯間ブラシを使うことで、歯と歯の隙間の汚れを効果的に除去し、虫歯や歯周病を防ぐことができます。毎日のケアに取り入れることが大切です。

③ 生活習慣を見直す

歯の健康は、食生活や生活習慣とも密接に関係しています。

- 砂糖の摂取を控える

甘いものを頻繁に食べると、虫歯菌が活発になり、歯を溶かす原因になります。食べる回数や量をコントロールし、だらだらと食べ続けるのを避けることが重要です。

- よく噛んで食べる

よく噛むことで唾液の分泌が促され、口の中の自浄作用が高まります。特に繊維質の多い野菜や、噛みごたえのある食材を取り入れるとよいでしょう。

- 喫煙や過度な飲酒を控える

喫煙は歯周病を悪化させ、歯ぐきの血流を悪くするため、歯を失うリスクが高まります。過度な飲酒も口腔内環境に悪影響を及ぼすため、適度な範囲にとどめましょう。

3. 予防のための定期的な歯科受診

① 予防歯科の重要性

日本では「歯医者＝治療する場所」という考えが根強いですが、歯科医院は「予防のために通う場所」として活用するのが理想的です。欧米では、定期的に歯科検診を受けるのが一般的であり、その結果として高齢になっても自分の歯を多く残すことができています。

② 定期検診とプロのクリーニング

歯科検診では、虫歯や歯周病の早期発見が可能なだけでなく、専門的なクリーニング（PMTC）を受けることで、普段の歯みがきでは落としきれない歯石やプラークを取り除くことができます。最低でも年に2回、できれば3～4ヶ月に1回のペースで歯科を受診すると、より良い口腔環境を保てます。

4. まとめ

歯を守るために、「予防」という意識を持つことが何よりも重要です。「痛くなったら歯医者に行く」ではなく、「痛くなる前に予防する」ことが、歯を長持ちさせる秘訣です。日々のケアを丁寧に行い、生活習慣を見直し、定期的に歯科検診を受けることで、一生自分の歯で食べる楽しみを守ることができます。

今日からでも意識改革を始め、将来の健康な歯を手に入れましょう！