

乙訓歯科医師会から健康教室

Dental Association Otokuni

かかりつけ歯科医とは、歯が痛くなった時にだけ通院する歯科医ではなく、むし歯や歯周病の予防はもちろん、普段からお口の中の気になることを何でも相談できる歯科医のことです。何か小さな変化があった場合も、かかりつけ歯科医から早期に対処することが可能です。

また、乳幼児期から高齢期までライフステージに応じた継続的な管理や重症化を予防する適切な歯科医療や保健指導を受けることが出来ます。そして病気や障害をもった時でも、訪問歯科診療も含め幅広い対応が可能で継続して診療を受けることが出来ます。

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う緊急事態宣言期間中は、感染リ

スクへの懸念から歯科治療の受診を控える傾向がありました。一方で、かかりつけ歯科医がいることで精神的不安が軽減されているとの報告もありま

す。自己判断で受診を控えると、むし歯や歯周病の進行を放置する結果となり、全身の健康に影響を与えることがあります。

特に持病のある方などは、全身状態の悪化につながる可能性も高く注意が必要です。

継続管理、重症化防ぐ マスク生活のチェックも

加傾向となったり、マスクの長時間着用により口を動かす機会が減少し、唾液分泌量の低下を招いています。これらはお口の中のトラブル発生リスクを高める一因となっています。

お口の健康を維持するために、食後のブラッシングや規則正しい食生活、お口や舌の体操や好きな本の朗読など、お口周りのトレーニングに加え定期的な歯科医療機関を受診することが大切です。

また、かかりつけ歯科医で定期的な歯科健診を受診することにより、年間医療費が減少するとい

うデータもあります。良質な栄養状態を保ち健康に過ごすには、健全な歯

(乙訓歯科医師会)

広報部長 森下徹