

## 口は健康のもと Vol.98

歯医者さんへ行ってみましょう  
～きっかけつくって気軽に受診～

「キューーン」、「ガリガリ」。“歯医者さん”というところの音を連想し、受診の必要があるにもかかわらず、つい恐怖で足が遠のいてしまい、「ま、明日でいいや。」などと先延ばし。結局、「なんでこんなになるまで・・・」などと言われてしまった方もいらっしゃるでしょう。大切なのはきっかけ作り。簡単な受診のきっかけを作って、気軽に歯科医院を受診してみませんか？

大切なのは「予防」そして「早期発見・早期治療」です。悪くならないように定期的にチェックしてもらおう。悪くなりそうなところや悪くなっているところは、早めに見つけてもらい、治療することで、「キューーン、ガリガリ」を最大限に回避しましょう。

そのための口実として、「歯ブラシ指導」をお勧めします。代表的な歯科の疾患である虫歯や歯周病は、お口の中の細菌が原因で発症します。細菌を退治し、効果的に虫歯や歯周病を予防するには、“歯ブラシ”が最も効果的なのです。さあ、思い立ったが吉日。歯科医院を受診しましょう。そして誰よりも早く健康なお口を取り戻しましょう。

季節は食欲の秋。人生の楽しみの一つである“食”を、健康なお口で存分に楽しんでいただきたいと思います。



奥羽大学歯学部附属病院

総合歯科 助教 中 貴弘

