

虫歯や歯周病をそのままにいませんか？

「歯医者は痛いところ」「歯科治療は時間がかかる」というイメージを持っていませんか？ 早いうちに治療したり、定期的に歯のチェックをすることで、痛みや治療にかかる期間を減らすことができます。

乳歯から永久歯へと生え変わった歯は、人生の最期までつきあうものです。日頃から大事にして、歳をとっても自分の歯で不自由なく食べることができるとよいですね。

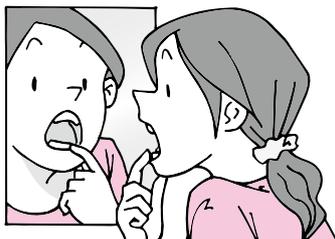
★共済組合では、保健事業の一環として、歯科健診を実施しております。詳しくは5ページをご覧ください。



虫歯や歯周病は自然には治りません

よほどの早期のものを除けば、虫歯や歯周病は治療をしないと治りません。治療の痛みや通院の手間をいやがって先延ばしにしがちですが、後にすればするほど痛みも通院にかかる期間も増加してしまいます。

日頃から歯や歯ぐきの状態をチェックし、気になるところがあればすぐに歯科医院を受診するようにしましょう。



初期の虫歯

チェックポイント

- ときどき痛みを感じる
- 冷たいものがしみることもある
- 黒くなった部分が見える
(詰め物の周辺や歯と歯の間を特にチェック)
- 舌でひっかかりを感じる場所がある

初期の歯周病

チェックポイント

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯が長くなってきた気がする
- 歯と歯の間に食べカスが詰まりやすい
- 起きたとき、口の中がネバつく
- 口臭がある

長寿大国の日本では、より一層「歯のケア」が必要に



日本人の寿命の長さは、世界でもトップクラスです。しかし、平均寿命が長くなったということは、それだけ歯を使う期間が増えたということです。

歯がなくなると、食生活や発音など、今何気なくできていることが不自由になります。少しでも自分の歯を残すことができるよう、歯のケアに取り組んでいく必要があります。

“歯のケア”のヒント

- 1 1日1回はじっくり歯を磨く
(1本1本ていねいに)
- 2 早めの治療と定期的な歯のチェック
(年に1~2回は歯科医院で検診を受けましょう)
- 3 歯ブラシだけでなく、フロスや歯間ブラシも活用
- 4 外出先でも磨けるよう、携帯用歯ブラシをバッグのなかに
(口臭予防やリフレッシュにも役立ちます)

虫歯・歯周病も、「生活習慣病」です

もともとの体質に、日々の習慣が影響して虫歯・歯周病になります。これは糖尿病などの生活習慣病と同じ図式です。人生80年とすると、10歳で生えた永久歯は70年ももたせなくてははいけません。日頃から歯のケアを習慣づけるようにしましょう。