

定期検診ってなぜ大事なの？

**“悪くなってから行く場所”から、
“悪くならないように守る場所”へ**

「痛くなったら歯医者に行く」。そのように考えている方は、いまだ多いかもしれません。しかし昨今、歯科医院の役割は大きく変わりつつあります。これまでの“悪くなってから行く場所”から、“悪くならないように守る場所”へ。その中心にあるのが、定期検診です。

では、なぜ定期検診が必要なのでしょう。多くの方は毎日歯みがきをしていますし、歯科医院でブラッシング指導を受けた経験もあると思います。「きれいにみがけていますね」と言われると、「これで大丈夫」と感じるかもしれません。しかし実際には、毎日の歯みがきだけでお口の汚れを完全に落とすことは難しいのです。どれだけ丁寧に磨いていても、歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目など、どうしてもみがき残しは生じます。このみがき残しが『プラーク(歯垢)』と呼ばれる細菌のかたまりです。これがむし歯や歯周病の原因になります。またプラークは時間とともに硬くなり、歯石へと変化します。歯石になると歯ブラシでは取り除くことができず、歯周病の原因になります。そのため、毎日のセルフケアに加えて、歯科医院での専門的なクリーニングが必要になるのです。

また、定期検診の役割は“歯をきれいにすること”だけでは

ありません。初期のむし歯や歯肉炎は、自覚症状がほとんどありません。気づかないうちに進行し、痛みが出た時には大きな治療が必要になっていたということも少なくありません。定期検診では、小さな変化を早い段階で見つけ、症状が大きくなる前に対応することができます。つまり、“問題が起きてから治療する”のではなく、“問題が大きくならないように管理する”ことが大切なのです。さらに、かみ合わせの状態や詰め物・被せ物の適合、歯ぐきの健康状態など、お口全体をさまざまな視点から確認します。必要に応じてブラッシング方法の見直しや生活習慣のアドバイスをを行い、個々に合ったケアへつなげていきます。

ここで大切なのが、継続してお口の状態を見ていくことです。定期的に経過を確認することで、小さな変化にも気づきやすくなり、一人ひとりの状態に合わせたケアにつながります。さらに、同じ歯科衛生士が継続して担当する場合には、みがき残しの傾向や苦手な部分も把握しやすく、よりきめ細かなサポートが期待できます。

また、私たちは、お口の中だけでなく、患者さんの生活背景も大切にしています。仕事の忙しさやストレス、妊娠・出産・子育て、介護、服薬、全身疾患などによって、むし歯や歯周病のリスクは変化します。加齢や薬の影響で唾液が減り、お口のトラブルが起こりやすくなることもあります。その時々

や身体の変化に合わせて、セルフケアの方法や通院間隔を調整していくことも、定期検診の重要な役割です。定期検診で行うクリーニングは、単に“歯を掃除する時間”ではありません。ライフステージの変化に合わせながら、今の自分に合ったお口の健康管理と一緒に考えていく場でもあるのです。



また、インプラント治療を受けている方にとっても、定期検診は非常に重要です。インプラントはむし歯にはなりませんが、“インプラント周囲炎”という歯周病に似た炎症を起こした状態になることがあります。これは天然歯(ご自身の歯)の歯周病より進行が早いこともあり、気がついた時にはインプラントを支えている骨が大きく失われている場合もあります。そのため、日々のセルフケアに加えて、歯科医院での専門的なクリーニングと定期的なチェックが欠かせません。インプラントは“入れたら終わり”ではなく、“入れてからがスタート”なのです。

“何も問題がないから行かない”のではなく、
“問題がない状態を保つために行く”

この発想の転換こそが、お口の健康を長く守るための大切なポイントです。歯科医院は、ただ“治療する場所”ではなく、“健康を守り続ける場所”へと変わってきています。定期検診は、将来のリスクを管理し、健康な状態を維持するための予防医療です。日々のご自身によるセルフケアと、歯科医院でのプロフェッショナルケア。この両方がそろってはじめて、お口の健康は安定します。

定期検診の間隔は人それぞれ異なりますが、一般的には3



か月から6か月に一度が目安です。大切なのは、歯科衛生士からの提案を参考にしながら、ご自身に合ったペースで無理なく続けることです。

“悪くなったら行く”のではなく、
“良い状態を維持するために通う”

この新しい習慣が、将来のお口の健康をつくります。ぜひ、ご自身に合った定期検診のペースを見つけてみてください。そして、安心していつでも相談できる、いわば“かかりつけ歯科衛生士”を見つけていただけたらと思います。

(公益社団法人日本歯科衛生士会 診療所委員会)