



3月になり、新型コロナウイルスによるマスク生活も1年を超えました。感染予防の為に歯科の受診を迷っている方がいらっしゃいますが、コロナウイルスの感染予防や重症化予防のために、お口の中を清潔に保つことはとても重要です。現時点で、歯科医院での患者の感染は1例も報告されていません。体調にお変わりのない方は健康を維持するために、これまで通りご来院ください。

コロナ禍で、家で食べるお菓子がよく売れているようです。お子様のいるご家庭では甘い物を食べさせる機会が増えていると思います。予防歯科先進国であるスウェーデンは世界最大のお菓子消費国ですが、Lördagsgodis（土曜日のキャンディ）という習慣があり、週に一度、土曜日にしか甘い物を食べさせないそうです。砂糖は歯の汚れである「歯垢（しこう）」をつくる1番の原因です。でも上手に食べれば虫歯を予防することができます。だらだらとお菓子を食べ続けると、再石灰化という歯の修復機能が働かず虫歯になりやすくなります。子供にお菓子を食べさせるときはできるだけ一度に時間をきめてあげましょう。また、食べさせたら歯磨きを忘れずに！

おざわ歯科医院からのお知らせ



PMTICを受けましょう



### ☆LINE 登録のお願い☆

昨年よりLINE サービスがスタートしております。ご予約日の連絡や定期検診のお知らせを、LINE 登録いただいたスマートフォンにお届けいたします。また、お手元でいつでも、ご予約日時を確認ができるので安心です。

すでに多くの患者さまよりご登録頂いております。まだの方はぜひお済ませください。登録していただきますと、ささやかですがプレゼントがございますので、お声がけ下さいませ！！

LINE QRコード「歯の予約」:



## 予防歯科の4つのメリット

### ★予防歯科先進国スウェーデンと日本の差とは？

北欧の国、スウェーデンは予防歯科の先進国として知られています。昔は日本同様、多くの国民が虫歯や歯周病に悩まされていましたが、国を挙げての一大プロジェクトとして予防歯科をすすめ、現在は、世界で最も歯科疾患が少ない国と言われています。

厚生労働省発表 2018 年度歯科疾患実態調査の年代別残存歯数によると、スウェーデンでは 80 歳で 21 本残っているのに対し、日本は 13 本でした。8 本もの差があります。要因は、スウェーデンは子供のころから予防歯科の習慣があることでしょう。なんと国民の 98% が予防歯科を受けているのに対し、日本はまだ 2% の人しか予防歯科を受けていません。

### ★予防歯科を受ける4つのメリット



#### ■健康な歯を長く維持し続けられる

一度失った歯は二度と取り戻すことはできません。定期的に歯科に通うことで、早期の異常にもすぐに対処ができ、歯のダメージを最小限に抑えることができます。

#### ■治療の痛みを抑えられる

予防歯科は、歯を丁寧にクリーニングする処置ですので基本的に痛みは伴いません。痛みが怖い人こそ、予防歯科を受けましょう。

#### ■生涯医療費を抑えることができる

年齢を重ねるにつれてかかる医療費は高くなっていきますが、定期的に歯科を受診している人は、49 歳以降の医科を含めた医療費が安くなるという調査結果があります。予防歯科で糖尿病など全身の病気を防ぐことができるので、生涯にかかる医療費支出が抑えられます。

#### ■全身の健康に繋がる

20 歳以上の 8 割の人が罹っているとされている歯周病は、歯を失うだけでなく、狭心症・心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病・アルツハイマー性認知症・早産・誤嚥性肺炎・骨粗鬆症・メタボリックシンドロームなど、全身のあらゆる病気との関連があります。予防歯科で歯周病を予防することで、全身の健康にも繋がります。

### ★当院の予防歯科メニュー（保険適用）

#### ●歯周病重症化予防治療（P 重防）：歯周ポケット 3 mm 以下の軽症の患者さん用です。

歯周病を予防するため、歯石除去、口腔内クリーニングとフッ素塗布を行います。保険適用で、3 ヶ月ごとにご来院いただきます。

#### ●歯周病安定期治療（SPT）：4 mm 以上の歯周ポケットがある患者さんのための医学管理です。

保険適用です。歯周病の重症化を防止するため、重度の方には毎月ご来院いただいて、症状によって必要な処置を実施します。糖尿病などの疾患予防にもつながる大切な処置です。予防歯科に通って生涯ご自身の歯で健康に過ごして頂きたいと心より思っております。



# おざわ歯科医院

