

## 自分で行う歯周病予防

歯周病予防に最も大切なことは、  
自分自身で行う継続的な努力です。

ていねいなブラッシングは歯周病予防の基本です。そして歯周病にかかり、歯科医師に治療を受けたあとでも、ブラッシングを行えば、再発を防ぐことができます。

最も大切なのは、何よりも『自分で歯周病を防ぐ』という意志であって、歯科医は、患者さんのお手伝いができるだけなのです。



### 早期発見、早期治療に必要なリコール

治療をしたあと、三カ月か半年などの一定期間が経ってから、再び診察することをリコールといいます。

リコールは、症状が改善されているのか、また新たな病気にかかっていないかを確認するために、ぜひ必要です。リコールのときは、病状の確認ばかりでなく、ブラッシングの大切さを改めて認識したり、プラークや歯石がたまっている場合には、スケーリング／ルートプレーニングも行います。長期的に見ると、リコールを行っている人と行わない人では、歯を失う率に大きな差が出てきます。

### かかりつけの歯科医を持ちましょう

自分の歯の状況を詳しく把握してくれる歯科医は、心強い味方です。自覚症状のあるときには何でも相談できる歯科医、また定期的にチェックを受けられる歯科医を持てば、歯周病やむし歯を未然に防ぐことができます。

歯科治療で注意しなければならないのは、いったん治療を始めたら、症状が改善したからといって、途中で中断しないことです。結果的にもっと悪化させてしまう場合もあります。歯科医を信頼し、指示を守ることが大切です。