



発行：イースト歯科クリニック
カリエスフリー（むし歯ゼロ）推進部
〒732-0814
広島市南区段原南1-3-53 広島イーストビル2F
Tel: 082-567-0505 Fax: 082-567-2323
ホームページ: <http://www.east-d.jp>



イースト歯科クリニック [検索](#)

イースト歯科クリニック医院理念

予防は治療に勝る



春の日差しが心地よい季節となり、新たなスタートを迎えられた方も多いのではないのでしょうか。新生活やお家時間が増えたことにより、生活習慣の変化がある方もいらっしゃると思います。生活習慣と密接な関係のある“むし歯” ぜひ、セルフチェックをしてみてください。

むし歯になりやすい特徴

●むし歯になりやすい生活習慣

- 間食やだらだら食べることが多い
- 甘いものをよく食べる
- しばらく歯科に行っていない

●むし歯になりやすい口内環境

- 口の中がよく乾く
- 歯並びが悪い
- 歯周病がある
- かぶせ物やつめものが多い

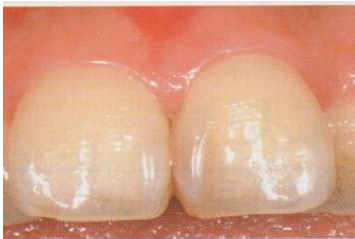
当てはまる項目が多いほど、むし歯になる可能性が高くなります。むし歯を予防するために、また早期発見をするためにも定期的に歯科健診を受診しましょう。

歯科での定期健診

歯はどんなに丁寧にみがいても、本当にみがけているかどうかはご自身で確認できない箇所もあります。そこで重要となるのは歯科での定期健診です。

定期健診は、むし歯や歯周病の検査を中心に、患者さんからのご質問にもお応えします。

お口や生活習慣の状況によって適切な期間は違いますが、約3～4か月おきに受診いただくのが目安です。



レントゲン撮影を行うことで、目だけで見るよりも正確な診断を行うことができます

自分でできる毎日のむし歯ケア

むし歯の予防には日常的に行うご自身でのケアが何よりも重要です。

◎正しい歯みがきでむし歯の原因となるプラーク（歯垢）をしっかりと落とす。

◎甘いものや酸性のものをだらだら食べないようにする。

★休診日や矯正日はホームページにてご確認ください。



参考：NHK 健康 Ch より