



メンテナンスこそ歯を長持ちさせる鍵

皆さんは、「メンテナンス」という言葉を見たり聞いたりすると、どのようなことをイメージしますか？



「お肌のメンテナンス」、車好きの方なら「カーメンテナンス」などをイメージすることでしょう。

一般的にメンテナンスとは、保つ（保たれる）こと、維持、保存、保持、保守などと訳され、「お肌のメンテ」といえば、「いつまでも肌を美しく、きれいに保つこと」とでもいえるでしょう。

高齢化社会を迎えたわが国では、メンテナンスこそ歯を長持ちさせる鍵と言われ、長期にわたる定期的な管理、指導が重要と考えられています。



セルフケアとプロフェッショナルケア

メンテナンスを行ううえでは、セルフケアとプロフェッショナルケアの両方が大事と言われています。

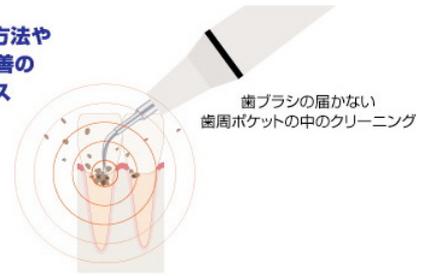
セルフケアとは、「自身が、自分の責任のもとに健康のためになる習慣や慣習などを取り入れ、自己管理を実践すること」で、いわゆる自分で行う毎日の歯磨きのことです。一方、プロフェッショナルケア（プロケア）とは、歯科では歯科医師や歯科衛生士によるケア、「専門家によるケア」のことを指します。歯科医院のプロケアでは、むし歯の有無や歯ぐきの状態を調べたり、歯みが



き指導や、プラーク・歯石除去・フッ化物塗布等の処置を行います。

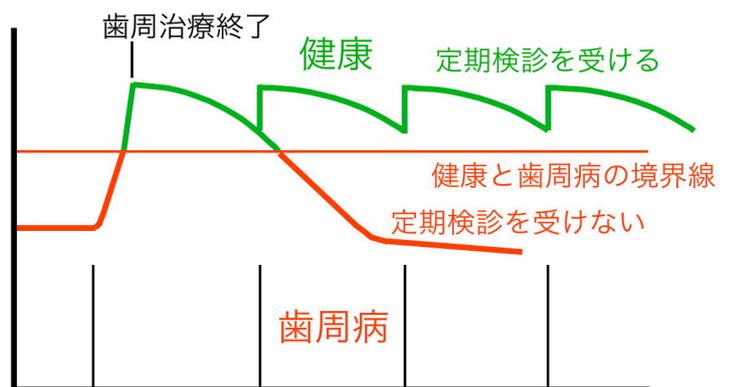


ブラッシング方法や生活習慣改善のアドバイス



プラークや着色の除去
歯ブラシだけでは落とせなかった汚れを取り除きます

このプロケア（検診）を定期的に行うことで、お口の健康を保つことができることがわかってきました。



歯周治療開始 定期検診 クリーニング 定期検診 クリーニング 定期検診 クリーニング

お口の健康のために、ぜひ定期的に歯科医院でみてもらいましょう。

* MARCH 2015 *

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 休診	5	6	7 17時まで
8	9	10	11 休診	12 午後3時半～	13	14 17時まで
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25 休診	26	27	28 17時まで
29	30	31	1 休診	2	3	4 17時まで