



医療法人社団 **みずほ会**

広島市中区袋町5-13JDS袋町ビル5F
TEL082-242-0102

〈事業所〉

■清水歯科医院

広島県広島市中区基町11-5-2F
TEL082-227-5365

■ゆず歯科医院

広島県広島市西区横川町3-2-36
TEL082-296-4224

■高陽歯科医院

広島県広島市安佐北区真亀3-3-16
TEL082-842-2688

■倉掛歯科医院

広島県広島市安佐北区倉掛3-40-3
TEL082-843-2699

■亀崎歯科医院

広島県広島市安佐北区亀崎1-2-26-2F
TEL082-842-0648

■久地歯科医院

広島県広島市安佐北区安佐町久地1207-1
TEL082-837-1155

■伏見町歯科クリニック

広島県福山市伏見町4-20
TEL084-922-8474

■蔵王歯科医院

広島県福山市南蔵王町5-9-18-3F
TEL084-943-8600

■真壁歯科医院

岡山県総社市真壁字下高原東1638-16
TEL0866-93-6740

■土原歯科医院

山口県萩市土原字川島沖田488-3
TEL0838-25-0380

■タートルズ歯科クリニック

東京都江東区亀戸5-14-3
TEL03-3682-6225

■アーク歯科クリニック

神奈川県横浜市戸塚区戸塚町120-9
TEL045-862-3561

■アール歯科庄内通

愛知県名古屋市中区又穂町6-29
TEL 外来診療 052-532-8787
訪問診療 0120-118-307

■アール歯科クリニック

愛知県名古屋市中区南大高2-450-2F
TEL052-626-2843

■訪問歯科診療部

広島県広島市袋町5-13-7F
TEL082-242-2555

■歯科技工所コロナ歯研

広島県広島市袋町5-13-6F
TEL082-242-2550



フロスを使う



歯間ブラシの当て方



自分に合った歯間ブラシの
サイズを調べてもらおう



清水肇先生

アゴの骨も減少し、歯茎が下がって
くる。ここに汚れがたまりやすいので、
丁寧に。
[その3] フロスで歯と歯のくっついてい
る部分の汚れを除去する。
「つまり、歯を守るって、毎日の自分
の努力なんです。毎日のことって、つい
いい加減になるでしょ。だから、ちゃん
とやるために大事なのは、自分の歯や
口の中のことを何度も聞いて、日頃の
モチベーションを保つこと。そのため
も、歯医者さんと仲良くしてください。
定期検診って、そんな意味もあったん
だ！自分の歯は自分で守らなくちゃ。
おいしく食べて元気であるために、「歯
医者さんと仲良く！」「毎日のちゃんと
歯磨き」ですね。

編集長の「知らなかった！」レポート。

年をとっても、おいしく食べて元気であるために。

歯磨きと定期検診 「歯」の話、何度も聞いて、 毎日ホンキで「ちゃんと歯磨き」。

「歯、磨いてますか?」「もちろん!」「歯医者さんで定期検診してま
すか?」「はいっ!」誰もが、即座にそう答えるのではないのでしょうか。

80歳まで20本以上の歯が残っていれば、ほとんどのものはおいしく食べ
られ、生活の質QOLを保ち続けることができます。そのために大切なことが、
「歯磨き」と「定期検診」。はい!知っています。

編集長ももちろん、毎日ちゃんと歯磨きをしています。定期検診も受けて
います。でも、皆さん「何となく分かっている」「きれいになったつもり」では
ありませんか。編集長も大切なことはわかっている(つもりです!)けれど、
習慣として磨いているだけで、何のために、どこがポイントなのか、しっかり
考えたことがありませんでした。

高齢になってもおいしく食べて元気であるためには良いチャンスと、「医療
法人社団みずほ会」理事長・歯学博士の清水肇先生に、「歯磨き」や「定期
検診」の大切さとそのポイントをうかがいました。



歯のレントゲン写真を見ながら、今の状態について説明を受ける

定期検診はまず、虫歯や歯周病、口
腔内の異常や入れ歯のかみ合わせなど
の不具合がないか、チェックをします。
治療はもちろん、歯石の除去や不具合
の調整、ホワイトニングなども行いま
すが、1本でも自分の歯を残せるよう
早期発見で何らかの手を打つために
も、専門医による定期検診は大切に必
要なことです。
「一番は自分の歯。どんな優秀な技
術でもこれ以上のものは作れないん
ですよ」と清水先生。入れ歯はできるだ
け小さい方が違和感が少なく、楽なの
だそうです。「自分の歯がだめになっ
ても、入れ歯にすればいい」なんて、簡単
に考えてはだめ。高齢になってからも
自分の歯を守らなくては!
そのためには日々の歯磨きが大事。
歯磨きのポイント、
[その1] 歯と歯茎の境目の歯周ポケッ
ト付近に歯ブラシを当てて、汚れを取
る。歯ブラシは、やわらかいものや毛
先の細くなっているものより、かため
を。歯周ポケットにきちんと当てて磨
くには、毛の並びも普通のフラットな
ものでよい。
[その2] 医師に適切なサイズを調べて
もらい、自分の歯にあった歯間ブラシ
で歯と歯の根元の隙間に詰まった食べ
物のカスや歯垢を取る。年とともに、