

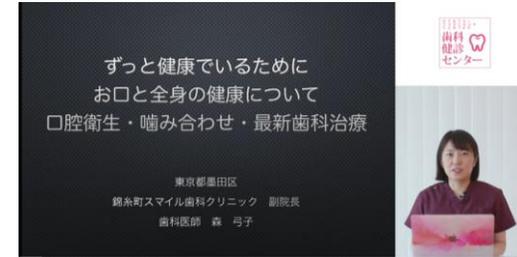
「ずっと健康でいるために～お口と全身の健康について～」(概要)

【講師】錦糸町スマイル歯科クリニック 副院長 森 弓子 歯科医師

【提供】株式会社歯科健診センター

【視聴時間】24分29秒

【動画素材】[動画一覧](#)



項目	主な内容
第1章： 虫歯と歯周病	<ul style="list-style-type: none">- 虫歯と歯周病は歯を失う最大の原因であり、細菌が作るバイオフィルムが発症に関与。- 抗菌薬では除去できず、歯ブラシや歯科でのクリーニングが不可欠。- 定期的な受診(3か月に1回推奨)により早期発見・早期治療が可能。- 歯周病は痛みなく進行し、糖尿病や認知症など全身疾患にも影響。- 8020運動 80歳になっても自分の歯を20本以上残すとQOL向上。- 歯科健診受診率は低く、退職後の後悔1位は「もっと早く歯科に行けばよかった」。- 先延ばしがトラブルの原因に。- 歯のメンテナンスは生涯医療費の削減にもつながる。
第2章： 気づかれていない 悪い噛み合わせ	<ul style="list-style-type: none">- 自覚しにくいですが、肩こり・歯周病悪化・歯ぎしり・顎関節症などを引き起こす。- 歯科で指摘されたら早めに対策を取ることが重要。- 力のコントロールを意識し、マウスピース治療などで改善可能。
第3章： 最新歯科治療	<ul style="list-style-type: none">- 局所麻酔の進化により、治療時の痛みが軽減。- ホワイトニングは見た目の改善だけでなく、歯の石灰化を促進し虫歯予防にも効果。
まとめ	<ul style="list-style-type: none">- 健康維持には早期受診・予防が最重要。歯科健診を習慣に。