

現役社員の時には、健康診断時に口腔検診がありました。退職後も2カ月に一度は歯科を受診しています。歯並びがよくないので、磨き残しやプラークの心配もあり歯のクリーニングに行っています。メリットは歯茎の状態を確認できることと歯科に行くことが面倒でなくなったことです。また、奥歯専用の歯ブラシを使い始めて、とても気持ちがいいです。これは歯間ブラシを巨大化したような形で、薄型ヘッドの歯ブラシでも磨きにくいところまで届くので気に入っています。

この習慣が、今後の歯科口腔内トラブルを防げるとすれば、医療費抑制に繋がると思います。