クリーニングは、点検と仕上げ。

歯ぐきの炎症を減らす主役は、毎日の歯みがきです。[1][2]クリーニングの時間は、痛みが出る前に「見つける時間」で、「相談できる時間」です。

クリーニングの時間に、見ているもの

痛みが出る前に見つけたいものばかりです

むし歯

新しいむし歯がないか。詰め物や被せ物のふちから、むし歯が再発していないか

歯ぐき

腫れや出血がないか。歯周ポケットの深さ

粘膜

ほお・舌・歯ぐきに、できものや傷がないか

かみ合わせ

歯のすり減りや欠けがないか。一部の歯に強い力がかかっていないか

詰め物・被せ物

欠け、すき間がないか。外れかけていないか

入れ歯

合っているか。当たって傷ができていないか

レントゲン

歯の根の先に病気(根尖病巣)ができていないか。撮る間隔は、人や医院によって違います

どれも、**痛みが出る前に見つかれば、処置が小さくすむもの**です。

主役は、毎日の歯みがき

毎日の歯みがき　主役

- フッ素入りの歯磨き粉で、**1日2回・2分以上**磨く
- 歯ぐきに炎症がある人は、**1日1回**、歯間ブラシなどで歯のすき間を掃除する[1]

クリーニングの日　点検と仕上げ

「歯石を取ってもらう日」ではなく、**炎症が残っているところを見つけて、磨き方を一緒に直す日**。プロの清掃は、歯みがきの指導と組み合わせてこそ意味がある、という研究のまとめがあります。[2]

4割近く

3年後も、まだ出血があった歯ぐきの場所

イギリスの試験では、どの組でも、3年後に歯ぐきの4割近くの場所で、まだ出血がありました。**歯石取りの回数を増やしても、歯ぐきの炎症は消えなかった**ということです。[3]

ドクターが出てこないのは、よいサイン

通院の日にドクターが出てこないのが理想です。それは「治すところがない」ということだからです。
クリーニングを担当するのは、多くの場合、歯科衛生士さん。歯科衛生士は国家資格で、歯科医師の指導のもとで歯石を取ることや、歯みがきの指導をすることが、法律で決められています。[4]**分からないことがあれば、相談に乗ってくれます。**

医院から　連絡先はスタンプでもかまいません

電話番号 _____

受付時間 _____

次の予約 _____

今日のこと ☐ 歯石取り ☐ 歯みがきの練習 ☐ レントゲン ☐ その他(　　)

気をつけたい ☐ 歯ぐきの出血 ☐ 歯のすき間 ☐ かみ合わせ ☐ 詰め物・被せ物 ☐ 入れ歯

歯間ブラシ　サイズ _____

次のクリーニング ☐ 1か月後 ☐ 2か月後 ☐ 3か月後 ☐ 6か月後 ☐ (　　)か月後

参考文献 [1] Chapple IL, et al. Primary prevention of periodontitis: managing gingivitis. J Clin Periodontol. 2015;42 Suppl 16:S71-6. [2] Needleman I, et al. Professional mechanical plaque removal for prevention of periodontal diseases in adults — systematic review update. J Clin Periodontol. 2015;42 Suppl 16:S12-35. [3] Clarkson J, et al. Examining the impact of oral hygiene advice and/or scale and polish on periodontal disease: the IQuaD cluster factorial randomised controlled trial. Br Dent J. 2021;230(4):229-235. [4] 歯科衛生士法(昭和23年法律第204号)第2条.

作成: 現役歯科医師(ずぼら歯ラボ)・2026年11月版

医院から別の指示があるときは、そちらを優先してください。無料でお使いいただけます。利用条件は zubora-lab.com/sheets/

くわしい説明は記事で

次の予約は、帰る前に。

通う間隔は、人によって違います

重い歯周病がない人

定期的に通っている大人では、6か月ごと・リスクに合わせた間隔・24か月ごとで、4年後のむし歯や歯ぐきの出血にほとんど差がありませんでした。[5]**長く通い続けた人ほど、むし歯や失った歯が少なかった**という研究もあります。[6]

歯周病の治療を受けた人は、話が別

歯周病は、治療で落ち着いても、再発しやすい病気です。[7][8]治療のあとも規則正しく通い続けた人は、通わなくなった人より歯を失いにくいという研究のまとめがあります。[9]**すすめられた間隔を守るのが、いちばん確実です。**

ずぼらでも続く仕組み

1 帰る前に予約

「また連絡します」は、だいたい「痛くなったら」になります。

2 間隔はリスクで

歯石のつきやすさは人によって違います。自分に合う間隔を決めてもらう。

3 衛生士さんに聞く

磨き残しの場所、自分に合う歯間ブラシのサイズ。聞くための時間でもあります。

4 久しぶりでも行く

2年ぶりでも、取り返しのつかない状態になっていることは多くありません。

よくある誤解

誤解

「痛くなったら行けばいい」

痛みが出てから来ると、その日はクリーニングだけでは終わらないことが多いです。むし歯を削る、神経の治療をする、歯ぐきの中の歯石を麻酔をして取る。ドクターの処置が必要な状態になっています。

誤解

「歯石は自分で取れる」

歯石は、歯ぐきの中(歯周ポケットの中)にもつきます。歯医者でも、歯ぐきの中の歯石を取る処置は、別の治療として行っています。[8]自分では見えないので、器具や爪でこすると、歯ぐきを傷つけるおそれがあります。

誤解

「血が出るのは、クリーニングが下手だから」

痛い・血が出る人と、そうでない人のいちばんの違いは、歯ぐきの炎症の強さです。歯ぐきの出血は、炎症のサインです。[7]

誤解

「クリーニングに行っているから、歯みがきは適当でいい」

歯ぐきの炎症を減らす主役は、毎日の歯みがきです。[1]3〜4か月に1回のクリーニングで、残りの毎日の分を取り返すことはできません。

早めに来てほしいとき　思い立ったら、いつでも来てください

- 歯ぐきが**腫れている**、歯磨きで**血が出る日が続く**
- 歯が**しみる、痛い**
- 歯が**ぐらぐらする**
- 詰め物・被せ物が**欠けた、取れた**
- 入れ歯が**合わない**、当たって痛い
- 歯周病の治療を受けたあと、**通院が途切れている**

医院の連絡先(スタンプでも)

メモ

参考文献

[1] Chapple IL, et al. J Clin Periodontol. 2015;42 Suppl 16:S71-6. [5] Fee PA, et al. Recall intervals for oral health in primary care patients. Cochrane Database Syst Rev. 2020;10:CD004346. [6] Thomson WM, et al. J Dent Res. 2010;89(3):307-311. [7] Chapple ILC, et al. J Periodontol. 2018;89 Suppl 1:S74-S84. [8] 日本歯科医学会. 歯周病の治療に関する基本的な考え方. 令和8年3月. [9] Lee CT, et al. J Dent Res. 2015;94(6):777-786.

くわしい説明は記事で

作成: 現役歯科医師(ずぼら歯ラボ)・2026年11月版

医院から別の指示があるときは、そちらを優先してください。無料でお使いいただけます。利用条件は zubora-lab.com/sheets/