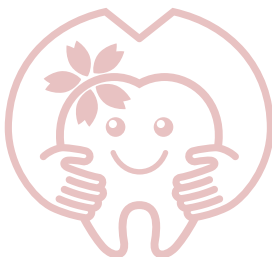
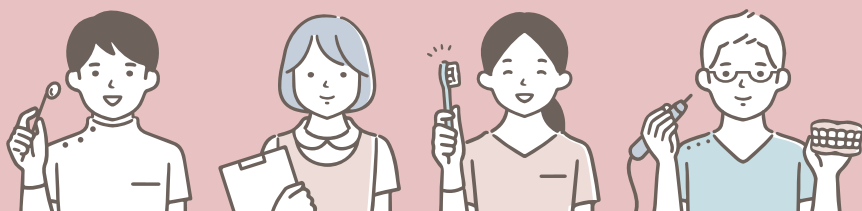


2026年1月22日 開院



桜台駅
おおの歯科・口腔外科

一生、自分の歯で笑って食べるために
今日から始める お口の健康づくりガイドブック



当院公式HP



<https://sakuradaioono.com/>

あなたと大切な人の笑顔のために

こんにちは。桜台駅おおの歯科・口腔外科の院長、大野立人です。
この冊子は、「歯の健康は、守ることができる」
ということをもっと多くの方に知っていただきたくて作りました。

歯は、むし歯や歯周病になってから治すのではなく、なる前にケアすることで、
ずっと健康に保つことができます。
そしてその予防こそが、あなた自身の将来の健康を守り、ご家族とのかけがえのない
日常を守ることにもつながるのです。

私たちは、「治療のための歯医者」ではなく、
「通うことで歯が悪くならない歯医者」を目指しています。
痛みが出る前に、気軽にクリーニングやチェックに来ていただける
環境を整え、通いやすさ・わかりやすさ・やさしさを大切にしています。

子どもからご年配の方まで、安心して通っていただける存在になれるように。
そして何より、みなさまが「一生自分の歯で笑って、食べられる人生」を送れるように。

この冊子が、その小さなきっかけになれば嬉しく思います。
どうぞ、気になることは何でもご相談ください。
私たちが、あなたの笑顔のそばに寄り添います。



院長 歯科医師
大野 立人

経歴

日本大学歯学部卒業
日本大学歯学部付属歯科病院臨床研修修了
日本大学歯学部付属歯科病院口腔外科学講座
日本大学歯学部付属歯科病院インプラント科
独立行政法人国立機構 災害医療センター 非常勤
医療法人篠田好生会 篠田総合病院 歯科口腔外科嘱託医
東京医科大学病院 麻酔科研修修了
東京医科大学病院 救命救急センター医科研修修了

所属学会

日本口腔外科学会認定医
日本口腔外科学会 会員
日本口腔インプラント学会 会員

取得資格

厚労省認定臨床研修指導歯科医師

歯を守ることは、あなたの体と未来を守ること

「歯の健康は、全身の健康とつながっている」——
そんな言葉を聞いたことはありませんか？

近年の研究では、むし歯や歯周病が、糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞、さらには認知症など、多くの病気と深く関わっていることが明らかになってきました。

とくに歯周病は、お口の中だけの問題にとどまりません。

歯ぐきの炎症が慢性的に続くことで、細菌やその毒素が血流によって体の各所に運ばれ、全身に悪影響を及ぼすのです。

たとえば、糖尿病の方は歯周病になりやすく、歯周病が進行すると糖尿病のコントロールも悪くなる——そんな相互関係があることもわかっています。

だからこそ私たちは、「歯を治す」だけでなく、「歯を守る」ことの大切さを、すべての患者様にお伝えしたいのです。

年齢を重ねても自分の歯でしっかり噛めることは、健康寿命をのばし、食事を楽しみ、笑顔でいられる毎日につながります。

おいしく食べられることは、生きる楽しさそのものです。

歯科医院は「痛くなってから行くところ」ではなく、「元気なうちから守る場所」であってほしい。

そう願って、私たちは予防に力を入れた診療を行っています。



今の一歩が、未来のあなたの体と笑顔を守る第一歩になります。

「たかが歯」と思わずに、どうか今日から、お口の健康を意識してみてください。

お口の状態は、ご自身では気づかないうちに少しずつ変化していくことがあります。「痛みがないから大丈夫」「忙しいからまた今度」と受診を後回しにしている間に、むし歯や歯周病が進行してしまうケースも少なくありません。しかし、早い段階で異変に気づき、適切なケアを行うことで、防げるトラブルは多くあります。

定期的な検診やクリーニングは、歯をきれいに保つだけでなく、将来のお口と全身の健康を守るための大切な習慣です。毎日の歯みがきに加え、歯科医院での専門的なケアを取り入れることで、健康な状態をより長く維持することができます。

この冊子をきっかけに、お口の健康について少し立ち止まって考えていただき、安心して通える身近な歯科医院として、私たちを頼っていただければ幸いです。

むし歯も歯周病も「毎日のケア」と「定期検診」で防げます

「歯医者は痛くなってから行くところ」と思っていませんか？

でも本当は、むし歯も歯周病も、“きちんと予防”すれば防げる病気です。

むし歯も歯周病も、初期の段階ではほとんど痛みがありません。

気づいたときには症状が進んでいて、治療も大がかりに…。

でも、正しいブラッシングと歯科での定期検診を組み合わせれば、これらの病気を「予防」することができます。予防のカギは、たった2つだけ。

- **1日2～3回の歯みがき**（フロスも活用）
- **3～4ヶ月ごとのメンテナンス**（プロによるクリーニング）

あなたのお口の状態に合わせたケアを、わたしたちと一緒に考えます。

1 毎日のセルフケア

1日2～3回の歯みがき+フロスや歯間ブラシの活用

毎日の歯みがきは、ただの習慣ではなく「自分の歯を守る時間」です。

朝・夜はもちろん、できればお昼もプラスして、1日2～3回を目安に丁寧にみがきましょう。

特に歯と歯の間は、むし歯や歯周病の菌がたまりやすい場所。

フロスや歯間ブラシを使って、細かいところや奥の汚れまでしっかり落とすことがとても大切です。

「歯みがき、ちゃんとしているのにむし歯になる…」という方は、この“歯と歯の間のケア”が足りていないことが多いんです。



2 歯科医院での定期的なメンテナンス

3～4ヶ月ごとのプロのクリーニングとチェック

どれだけ丁寧に歯みがきしていても、実は完全には汚れを落としきれません。

特に歯周ポケットの中など、**家庭のケアでは届かない場所**に、汚れや歯石がたまりがちです。

そこで必要なのが、**歯医者さんでの「定期メンテナンス」**。

3～4ヶ月ごとにプロによるクリーニングを受けることで、

普段のお手入れでは落としきれない汚れをしっかり除去できます。

また、小さなむし歯や歯ぐきの異変も早期に発見できるため、

「悪くなる前に防ぐ」ことができるんです。



年代によって、歯のケアは変わります

「年齢によって、お口の中の状態も、お手入れの方法も少しずつ変わっていきます。

それぞれのライフステージに合わせたケアをすることで、一生自分の歯で食べられる未来が近づきます。

次ページから年代別に詳しいケアポイントを解説します。

子ども



①仕上げ磨き(小学3年生頃まで)と定期検診が大切です。

乳歯のむし歯は、永久歯の質や噛み合わせに影響します。「どうせ生えかわるから大丈夫」と思いがちな乳歯ですが、実はとっても大切な役割を持っています。乳歯がむし歯になると、

- ・次に生えてくる永久歯の質が弱くなる可能性がある
- ・永久歯が生えるスペースがなくなり、歯並びが悪くなる

といった影響が出る場合があります。そのため、**むし歯ゼロの乳歯を目指すことが、将来のお口の健康につながります**。また、小さなお子さんは自分でしっかり歯をみがくのが難しいため、**ご家族の「仕上げみがき」がとても大切です**。

さらに、**定期的に歯医者さんでフッ素塗布やチェック**を受けることで、むし歯の予防効果がグンと高まります。

「初めての歯医者さん」が、楽しい思い出になるように、私たちもやさしく丁寧にサポートします。

②おやつ・ジュース、ちょっと気をつけるだけで、むし歯予防!

お子さんの楽しみのひとつ、「おやつ」や「ジュース」。

でも実は、**食べ方やタイミングによって、むし歯のリスクがぐんと高くなってしまふんです**。

むし歯菌は、**砂糖をエサにして酸をつくり、歯を溶かします**。

だから、甘いものをだらだら食べたり、ジュースをちょこちょこ飲み続けていると、

お口の中がずっと「むし歯をつくりやすい環境」になってしまうのです。



むし歯を防ぐ、おやつのポイント

- おやつは時間を決めて、短時間で食べる
- だらだら食べを避ける(1日中、何かを口に入れていないように)
- ジュースやスポーツドリンクは“たまに”にして、水やお茶を習慣に
- おやつの後は、なるべく歯みがき or うがいをする

ちょっとした工夫で、むし歯のリスクはぐんと減らせます。「甘いもの＝ダメ」ではなく、

「食べ方に気をつける」ことが大切。おやつの習慣も、今日から少し見直してみませんか？

大人



忙しさに追われる毎日だからこそ、歯のケアを後まわしにしないで。

忙しさやストレスで、ケアが疎かになる年代。歯周病が進行しやすいため、早期発見・予防を。

仕事、子育て、家事…。毎日があっという間に過ぎていく大人世代。「歯みがきは適当に

すませがち」「歯医者はずい後回し」になっていませんか？でも実はこの年代、**歯周病が静かに進行しはじめる、分かれ道の時期**なんです。歯周病は、初期にはほとんど自覚症状がありません。気づいたときには、歯ぐきがやせて、歯がグラグラ…大切な歯を失う原因になることも。



大人世代にこそ必要なのは…

- 定期的な歯科検診(3~4ヶ月ごと)
- ストレスや生活習慣の見直し
- 「歯ぐきの腫れ」「出血」に早く気づくこと

歯周病は「早期発見・早期予防」がすべて。だからこそご自身の「お口の健康チェック」を習慣に。私たちは、10年後、20年後も自分の歯で食事を楽しめるように、全力でサポートします。



「噛める」「話せる」は、健康の源。

お口のケアは、全身の健康につながります。

噛む力・唾液量が低下し、むし歯や歯周病のリスクが上昇します。

誤嚥性肺炎の予防にも、口腔ケアは重要です。

年齢とともに、噛む力や飲みこむ力、唾液の分泌量は少しずつ低下していきます。

その影響で、むし歯や歯周病のリスクが高まりやすくなるだけでなく、

誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）などの全身の病気にもつながることがわかっています。

「もう年だから」「入れ歯だから大丈夫」

そう思っている方も、ぜひ一度お口の状態をチェックしてみませんか？



シニア世代の口腔ケアのポイント

- ✓ 毎日のやさしい歯みがき・入れ歯のお手入れ
- ✓ 舌やお口まわりの体操で「飲みこむ力」をキープ
- ✓ 定期的な歯科受診で、むし歯・歯周病・入れ歯のチェック
- ✓ お口の中を清潔に保ち、誤嚥性肺炎を予防

「年をとっても、自分の歯で食べたい」それは、すべての方が持っている自然な願いです。

おいしく食べて、楽しく話して、毎日を元気に過ごすために。

今こそ、お口のケアをはじめましょう。私たちがしっかりサポートします。

どの世代でも、「今できること」があります

お口の健康は、一生を通して守っていくものです。

子どもの頃のむし歯予防、働き盛りの歯周病対策、

シニア世代の誤嚥（ごえん）予防——

どの年代にも、それぞれ大切なケアがあります。

でも、どの世代にも共通して言えることがあります。

それは、「今、できること」をはじめることが、未来の自分を守るいちばんの近道だということです。歯は、失ってからでは戻りません。

でも、今ならまだ守れます。

わたしたちは、あなたの「一生自分の歯で食べられるしあわせ」を応援しています。

どんな小さなことでも構いません。気になることがあれば、いつでもご相談くださいね。



あなたに合ったケア用品、選んでいますか？

歯ブラシは「硬さ」「ヘッドの大きさ」「毛先の形」で効果が大きく変わります。

市販のものでも、使い方次第で効果は大きく変わります。

また、歯ブラシだけでは落とせない汚れがあります。

実は、歯ブラシだけで落とせる汚れは全体の約6割。

残りの4割は、歯と歯の間や歯ぐきのすき間に残ってしまいます。

そのまま放っておくと、むし歯や歯周病の原因に…。

だからこそ、**フロスや歯間ブラシを“プラスする習慣”**がとても大切なんです。

お使いの歯ブラシやフロス、歯間ブラシを見直してみてくださいね。



① 歯ブラシ選びのポイント

- 硬さ**：おすすめは「やわらかめ～ふつう」。硬すぎると歯ぐきを傷つけてしまうことも。
- ヘッドの大きさ**：小回りがきく「小さめ」が◎。奥歯の裏まで届きやすくなります。
- 毛先の形**：歯と歯ぐきの境目にしっかり届く、先細タイプもおすすめです。

② フロス・歯間ブラシの使い方

フロスや歯間ブラシで、歯と歯の間の汚れを取りましょう。

フロス（糸ようじ） こんな方におすすめ 歯と歯の間がきゅっと詰まっている方

- 歯と歯の間にぴったりフィットし、汚れをしっかりと引き出せる
- 細かいすき間のケアに最適
- 初めての方は、持ち手付きの“ホルダータイプ”からスタートすると使いやすいです

- 1日1回、寝る前の使用がおすすめ
- ゆっくりやさしく通し、のこぎりのように動かして使しましょう



歯間ブラシ こんな方におすすめ 歯と歯の間にすき間がある方、ブリッジ・矯正装置がある方

- 歯ぐきとのすき間（歯周ポケット）に入り込み、歯周病予防に効果的
- サイズは人それぞれ。無理に大きなサイズを使うと、歯ぐきを傷つけることもあるので要注意

- サイズ選びが重要！歯科医院でのチェックがおすすめ
- 奥歯にも使いやすい角度付きのものやL字型もあります



どっちがいいの？

基本は「フロス」、すき間が広い部分や治療箇所には「歯間ブラシ」が効果的。

両方を併用すると、より効果的にプラーク（歯垢）を除去できます。

最初は少し面倒に感じるかもしれませんが、慣れるとスッキリ気持ちよくなってきますよ。

あなたの大切な歯を守るために、今日から1日1回、“すき間ケア”をはじめましょう！

フッ素入りの歯みがき粉を使うことで再石灰化を促進



むし歯予防には「再石灰化」がポイントです。

毎日の食事やおやつで、お口の中はたびたび「酸性」に傾きます。

このとき、歯の表面からカルシウムやリンなどの成分が溶け出してしまう——

これが「脱灰（だっかい）」です。でも安心してください。

歯は自然にそれを修復しようとする力を持っています。これを「再石灰化（さいせっかい）」と言います。そして、その再石灰化を強力にサポートしてくれるのが「フッ素」なんです。

フッ素のはたらきとは？

- 溶けかけた歯を修復（再石灰化の促進）
- むし歯菌の働きをおさえる
- 歯を酸に強くする

毎日使うなら、フッ素入り！

市販の歯みがき粉にも多くのフッ素入り製品があります。選ぶときは、パッケージに「フッ素配合」または「フッ化ナトリウム」などの表記があるものをチェック！



おすすめポイント

- ☑ 朝と夜、1日2回以上フッ素入りの歯みがき粉を使う
- ☑ みがいた後のうがいは“少なめの水”で1回だけにすると、フッ素が長持ちします

むし歯は、「削って治す」より「防いで守る」。フッ素入り歯みがき粉で、歯を強くしていきましょう！

③うがい薬・洗口液の活用法



うがい薬・洗口液の活用で細菌を減らす補助に。

お口の中の“見えない細菌”を減らす、心強いサポーターです。

歯みがきだけでは、どうしても落とすきれない汚れや細菌があります。特に、舌や頬の内側、のどの奥など、ブラシが届かない場所は、むし歯や歯周病の原因となる**細菌が残りやすい**んです。そんなときに役立つのが、うがい薬や洗口液（せんこうえき）です。

毎日のケアにプラスすることで、**お口全体をやさしく洗い流し、清潔に保つことができます。**

洗口液（マウスウォッシュ）の主な効果

- むし歯・歯周病の原因菌を減らす
- 口臭の予防
- お口の中をさっぱり清潔に
- ブラッシングが難しいときの補助に（体調不良・外出先など）

洗口液を使うタイミング・使い方

- ☑ 歯みがき後に使うのがベスト（みがき残しの菌をしっかり洗い流せる）
- ☑ 体調不良や疲れていて歯みがきが難しい時の“代用ケア”としても◎
- ☑ 製品によっては「うがい不要」のタイプもあるので、用途に応じて選びましょう



「うがい薬」と「洗口液」の違い

- ☑ **うがい薬**：のどの殺菌や風邪予防に使うもの（主に医薬品）
- ☑ **洗口液**：お口の中の細菌を減らし、むし歯や歯周病予防をサポート（医薬部外品）

当院では、あなたのお口に合ったケアグッズの選び方も丁寧にお伝えしています。

「何を食べるか」だけでなく、「どう食べるか」も大切です

お口の中は、食べるたびに酸性に傾き、歯が溶けやすくなります。頻繁に間食をしたり、だらだら食べていると、歯の再生(再石灰化)が間に合わなくなってしまいます。

①砂糖の摂取は「時間」と「回数」がポイント

量よりも、“だらだら食べる”がむし歯の原因になります。

「甘いものはむし歯になる」とよく言われますが、

実は**砂糖の“量”よりも、“食べる時間と回数”がむし歯のリスクに大きく関わっています。**



お口の中は、甘いものを食べるたびに「むし歯ができやすい状態」に!

私たちが砂糖をとると、お口の中の細菌がそれをエサにして酸を出し、歯を溶かし始めます。この状態が続くと「再石灰化」する間もなく、むし歯のリスクがどんどん高まってしまうのです。

甘いものの摂り方 特に注意したいのは

- ジュースや飴をちょこちょこ口にする
 - おやつを長時間かけてだらだら食べる
 - 砂糖入りの飲み物を時間をかけて飲み続ける
- など、“お口の中に砂糖がある時間が長い”習慣です。

「間食の工夫」でむし歯予防

- 甘いものを食べるなら食事の後にまとめる
→ 食後の歯みがきでむし歯リスクを抑えやすくなる。
- おやつは1日1~2回に決める
→ だらだら食べを防ぎ、口の中が酸性になる時間を減らせる。
- フルーツやナッツを取り入れる
→ 甘さがあっても砂糖菓子より歯にやさしい選択肢。



「飲み物」にも注意

砂糖入り飲料はむし歯のリスクがある為、
無糖の水・お茶を飲むよう習慣に
牛乳はカルシウム補給もできるのでおすすめです。



大切なのは「メリハリのある食べ方」

- おやつや甘いものは、時間を決めて短時間で食べる
- 飲み物は、なるべく無糖のお茶や水を習慣に
- 食べた後は、うがい or 歯みがき

甘いものを完全にやめる必要はありません。「だらだら食べない」「頻繁にとらない」ことが、**むし歯予防のコツ**なんです。ちょっとした意識で、あなたの歯の健康はぐっと守りやすくなります。毎日の生活に、少しだけ“お口への思いやり”を取り入れていきましょう。

②唾液の力でむし歯予防

唾液は、天然のむし歯予防薬です。

よく噛んで食べることで、唾液の分泌もUP（自浄作用を高める）します。

唾液の主なはたらき

● むし歯の原因になる酸を中和する

→ 食後、お口の中は酸性になり、歯が溶けやすい状態に。

唾液が酸を中和し、歯を守ります。

● 再石灰化（さいせっかい）を助ける

→ 食事で一時的に溶けた歯の表面を、唾液の成分が修復してくれます。

● 食べかすや細菌を洗い流す

→ お口をキレイに保ち、むし歯・歯周病・口臭の予防に。

● 抗菌作用で、菌の繁殖をおさえる

→ 唾液の中には、細菌の増殖を防ぐ成分も含まれています。



ドライマウス（口の乾き）チェックリスト

- 口の中がよく乾く
- パンやせんべいなど乾いた食べ物が食べにくい
- 夜中に喉が渇いて目が覚める
- 口臭が気になる
- 入れ歯が合わない感じがする

→ 3 つ以上当てはまる場合は、歯科医院に相談をおすすめ。



唾液を増やすためにできること

- ✓ よく噛んで食べる（噛むことで唾液がたくさん出ます）
- ✓ キシリトールガムを活用する（唾液分泌をサポート）
- ✓ 水分をこまめにとる（お口の乾燥を防ぐ）
- ✓ お口や舌のストレッチ・体操を行う
- ✓ ストレス・薬の副作用などにも注意（唾液が減る原因になること）

唾液腺マッサージ

隙間時間に、簡単に唾液を増やす簡単なマッサージです。



耳下腺

親指以外の4本の指で上の奥歯辺りを後ろから前に回すように揉む。



顎下腺

親指で顎下のやわらかい部分を耳の下から顎先まで揉む。



舌下腺

親指で下顎のくぼみ、舌の付け根辺りを優しく指圧。

Point

朝起きた時や食事前に行うのがおすすめ。力を入れずに優しくマッサージしましょう。

唾液は“天然の歯みがき粉”

唾液は酸を中和、細菌を洗い流し、再石灰化までサポートしてくれる万能な存在!

ドライマウスが気になる方は、唾液を増やす方法を試してみてください。

キシリトールガムの効果

キシリトールとは？

キシリトールは、自然由来の甘味料で、むし歯の原因となる酸をつくらない安全な成分です。さらに、**むし歯菌の働きを弱める効果**もあることがわかっています。



キシリトールガムがむし歯予防に役立つ理由

● よく噛むことで唾液がたくさん出る

→ 唾液は、お口の汚れや酸を洗い流し、再石灰化をサポートします。

● キシリトールがむし歯菌の活動をおさえる

→ 毎日続けることで、むし歯菌の量を減らす効果が期待できます。

● 食後や外出先で、歯みがき代わりに補助として使える

→ 特に歯みがきできないときにおすすめ！



キシリトールと他の甘味料の違い

● 砂糖との違い

→ 砂糖はむし歯菌のエサになるが、キシリトールは酸を作らない。

● 人工甘味料との違い

→ アスパルテームなどの人工甘味料は「むし歯を防ぐ効果」はない。

キシリトールだけが“むし歯予防”の効果を持つ甘味料。



キシリトールガムを選ぶときのポイント

- 「シュガーレス」「100%キシリトール配合」などの表記をチェック
- 1日に3回ほど（食後など）を目安に、5～10分程度かむと効果的
- 飲みこまないように注意（小さなお子様には年齢に応じてご相談を）

※キシリトールには整腸作用があるので、小さなお子様やお腹がゆるい方は注意してください。

キシリトールを摂るときの注意

● 食べすぎ注意！

→ 一度に大量摂取するとお腹がゆるくなることもある。

● ガムを噛む時は「右左均等」に

→ 片方だけで噛む癖があると顎に負担がかかる。

キシリトールガムは、毎日のケアにプラスできるお手軽なむし歯予防習慣。「しっかり歯みがき＋ガムでサポート」が、これからの新常識かもしれません。おいしく、お口の健康を守りましょう！

③食後には「水」か「お茶」で、口をゆすぐ習慣を

食後すぐに歯みがきができないときは、お水やお茶をひと口含んで、軽くお口をゆすぐだけでもOK！食べかすや酸を洗い流し、再石灰化をサポートしてくれます。甘い飲み物でゆすぐのは逆効果！できれば無糖のお茶や水を選びましょう。「食べ方」も、歯を守る大切な生活習慣です。

「気軽に相談できる歯医者さん」を目指して

こんにちは。桜台駅おおの歯科・口腔外科です。
このたび、桜台駅徒歩すぐになんく開業いたしました。

地域の皆さまにとって、
「気軽に相談できる歯医者さん」でありたいと考えています。

一般歯科はもちろん、口腔外科にも対応しており、
親知らずの抜歯など、外科的な治療も行っています。
できるだけ不安や痛みに配慮した治療を心がけていますので、
抜歯が不安な方も、どうぞ安心してご相談ください。



これからどうぞ、よろしくお願ひいたします。

当クリニックのコンセプト

**患者様との信頼関係を第一に
患者様の不安がスマイルに変わるよう、丁寧なカウンセリングを行います**

治療の説明にはモニターを使用し、視覚的にもわかりやすくお伝えします。
治療内容をご納得いただいたから、安心して治療に進んでいただけます。

**一本一本の歯にこだわって
なるべく歯を削らず残す必要最小限の治療 (MI minimal intervention) を行います**

電動麻酔を用いるなど、極力痛みを感じない治療を行い、患者様の歯がスマイルで
いられるよう目指します。可能な限り削らない、神経をとらない、抜かない治療を目指します。

来院したその日がスマイルでいられる空間を用意しています

患者様ごとに滅菌処理をした治療器具を使用するなど、徹底した衛生管理を行っています。
治療スペースはすべて個室または半個室でプライバシーに配慮しています。
待合室はアロマの香りで患者様がリラックスできる環境を整えています。

小さいお子さんから年配の方まで、ご家族全員が通ってスマイルに

バリアフリーで車椅子やベビーカーでそのまま入っていただけます。
ご希望があれば、個室にてお子様と一緒にご家族全員での定期検診も可能です。

**機能的によく食べられ、見た目も美しい歯で患者様が
生涯スマイルでいられるよう、患者様と一生涯のお付き合いを目指します**

そのために特に重要なのが歯のトラブルを未然に防ぐ予防歯科です。当院では予防を
重視し、患者様のライフスタイルに沿った治療計画をご提案します。

あなたの歯を一生守るために～当院の診療方針と、メンテナンスのすすめ～

私たち桜台駅おおの歯科・口腔外科は、ただ「歯を治す」場所ではなく、「歯が悪くならないように守る」場所でありたいと考えています。むし歯も歯周病も、「治す」よりも「予防する」方が、体にも財布にもやさしいのです。何より、治療を繰り返すことなく、自分の歯で食べて笑える毎日が続けられることが、最大のゴールだと思っています。

おすすめの来院頻度

健康な方でも、年に3～4回の定期メンテナンスが理想です

「歯が痛くなったら歯医者に行く」そんな時代は、もう終わりです。今は、「痛くなる前に予防する」ことが、歯を守るいちばんの近道と言われています。

● むし歯・歯周病の早期発見・早期対応

むし歯も歯周病も、初期段階ではほとんど自覚症状がありません。でも、定期的なチェックを受けていれば、「小さなむし歯」「歯ぐきの腫れ」などを早く見つけて、簡単な治療や生活改善で済ませることができるのです。

● お口のクリーニングで細菌リセット

毎日しっかり歯みがきをしていても、歯と歯の間・奥歯・歯ぐきの中にはどうしても磨き残しが出てしまいます。そこに細菌がたまると、むし歯や歯周病のリスクが一気に高まってしまいます。当院では、専門の器具を使ってすみずみまでお掃除（PMTC）いたします。普段の歯みがきでは取れない汚れや歯石をしっかり落とし、お口の中をまっさらな状態にリセットします。

● 歯みがきや生活習慣のアドバイスで予防の質アップ

「毎日磨いているのに、なぜかむし歯になる…」

そんな方は、磨き方や生活習慣に原因があるかもしれません。当院では、歯科衛生士が患者様のお口の状態を見ながら、歯みがきのコツや、生活習慣で気をつけるポイントを、わかりやすく、やさしくアドバイスしています。

当院のメンテナンス内容

当院では、患者様一人ひとりに合わせて、以下のような内容を行います。

- プロによるお口のクリーニング（PMTC） → 専用器具で歯面や歯と歯の間を徹底洗浄。
- 歯ぐきの状態チェック・ポケット測定 → 歯周病の進行度を定期的にチェックできます。
- 着色汚れ・歯石除去 → コーヒー・お茶・タバコなどによる着色を落とします。
- フッ素塗布・むし歯チェック → 歯を強くし、むし歯の予防効果を高めます。
- お子さまには歯磨き指導・仕上げ磨きアドバイスも◎

「まだ痛くないから…」ではなく「今、痛くないからこそ」来てください

歯を削るより、守る方がずっと簡単。そして、ずっと負担が少なくてすみます。当院は、あなたのお口の健康の「伴走者」として、寄り添っていきます。

診療科目一覧

桜台駅おおの歯科・口腔外科では、むし歯や歯周病などの一般歯科から、親知らずの抜歯をはじめとする口腔外科まで幅広く対応しています。

地域の皆さまにとって気軽に相談できる歯科医院を目指し、できるだけ痛みや不安に配慮した診療を心がけています。お口に関するお悩みは、どうぞ安心してご相談ください。



一般歯科

一般歯科では、むし歯や歯周病の治療をはじめ、予防歯科・小児歯科・入れ歯治療・かみ合わせの調整など、日常のお口のトラブルに幅広く対応します。できる限り歯を削らず、抜かない治療を心がけ、将来のお口の健康を見据えた診療を行います。お子さまからご高齢の方まで、安心して通っていただける身近な歯科医療を提供します。

- 一般歯科
- むし歯治療
- 歯周病治療
- 予防歯科
- 小児歯科
- 根管治療
- 入れ歯治療
- かみ合わせ治療
- 小児機能的矯正
- ホワイトニング
- 審美歯科



口腔外科

口腔外科では、親知らずの抜歯、インプラント、顎関節症、口腔内のケガや炎症、粘膜疾患など、外科的処置や専門的判断が必要な症状に対応します。安全性に配慮した診療体制のもと、痛みや不安に配慮しながら治療を進めます。お口まわりの違和感や症状についても、早期診断・適切な治療を心がけています。

- 口腔外科
- 親知らずの抜歯
- インプラント
- 顎関節症治療
- 口腔内外傷治療
- 口腔粘膜疾患
- 歯性感染症治療
- 口腔内小手術

よくあるご質問

■ どれくらいの間隔で通えばいい？

基本は3~4ヶ月に一度のメンテナンスをおすすめしています。
むし歯や歯周病のリスクが高い方は、もう少し短い間隔の方が良い場合もありますので、お口の状態に応じてご提案いたします。

■ 相談だけでも大丈夫？

もちろんです。まずは気軽にお口の状態を見せてください。
「ちょっと気になる」「痛くはないけど見てほしい」など、どんな小さなことでも遠慮なくご相談ください。まずはお話しだけでも大丈夫ですよ。

■ 子どもでも通えますか？

はい、小さなお子さまからご年配の方まで、ご家族みんなで通っていただけます。
初めての歯医者さんデビューも、やさしく、楽しくサポートします。

■ 妊娠中でも治療はできますか？

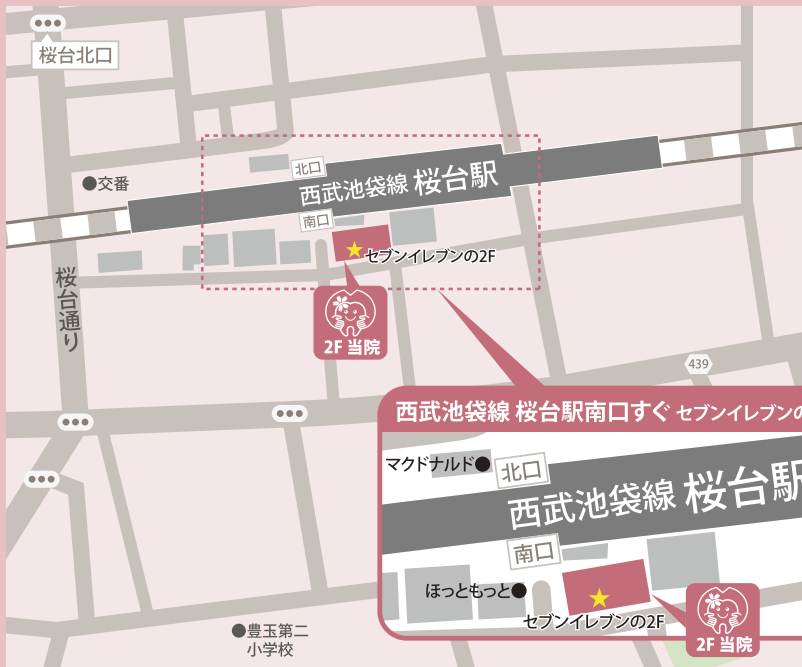
はい、体調や時期に応じて対応可能です。
妊娠中はホルモンバランスの変化でお口のトラブルが起きやすくなります。応急処置やクリーニングなど、体に負担のない方法をご案内しますので、まずはご相談ください。

■ 他院で治療中でも通えますか？

はい、現在ほかの歯科医院に通っている方でも、セカンドオピニオンとしてご相談いただけます。「ちょっと他の意見も聞いてみたい」「治療方針に不安がある」といった場合も、どうぞ遠慮なくお越しください。

■ 通院が難しい家族がいます。訪問診療はしていますか？

現在は訪問診療は行っておりませんが、通院についてのサポートやご相談には対応しております。車イスの方やベビーカー連れの方も安心して通えるよう、バリアフリー設計になっています。



〒176-0002 東京都練馬区桜台1丁目4-1 クォータービル2F



桜台駅 おおの歯科・口腔外科

診療科目

歯科 小児歯科
歯科口腔外科



駅近



歯科用 CT
あり



審美歯科



口腔外科



通し診療



院内感染
対策

☎ 03-5838-5777

歯のことでお困りのことがありましたら
お気軽にお問い合わせください。

診療時間

月 火 水 木 金 土 日・祝

9:00-18:30 — ● ● ● ● ★ —

休診日：月・日・祝日 ★ 9:00-17:00