

ア歯科診療所

ア歯科 ケア通信

こんにちは！ケア通信36号です！

ア歯科にはたくさんの患者さんが定期健診にいらっしゃいます。お口の中を清潔にし、管理することが全身の健康にも大きくかかわっています。歯科医院は苦手な方が多いですが、ア歯科では患者さんなるべくリラックスした状態で診療を受けられるように心がけています。ぜひ定期健診を継続していただきたいと思います。

36号のテーマ


- ・フッ素配合製品のご紹介
- ・歯科衛生士の役割
- ・歯垢とはどんなもの？


NEW

高濃度フッ素配合製品のご紹介

ア歯科で販売しているフッ素配合歯磨剤「チェックアップ スタンダード」と「チェックアップジェル ミント」のフッ素濃度が変わりました。従来の950ppmから新製品では**1450ppm**になりました。これは日本国内ではフッ素配合の上限が1000ppmでしたが国際基準と同じ1500ppmまで認可されたことによるものです。フッ素濃度が高くなったことでよりむし歯の予防効果が期待できます。







毎食後  **チェックアップ スタンダード**
(歯磨剤)

使用方法

- ①歯ブラシと同じ長さ
- ②口腔内をしっかりとブラッシング（歯磨き）
- ③ブラッシング後、軽く吐き出し、うがいは1回だけ



おやすみ前に  **チェックアップジェル ミント**
(フッ素ジェル)

使用方法

- ①歯磨きの後に歯ブラシと同じ長さにジェルをのせる
- ②歯全体に塗布するように約30秒間ブラッシング
- ②軽く吐き出し、うがいは少量（大さじ1杯）の水で1回だけ

容器の口が細いので歯ブラシと同じ長さの量が適量です。うがいを1回だけにするだけで有効成分が長くお口にとどまります。



※高濃度のフッ素(1450ppm)の6才未満への使用はお控えください。
詳しい情報をお知りになりたい方は歯科衛生士にお尋ねください。

歯科衛生士の役割

歯科衛生士は患者さんへの直接対面行為が可能な国家資格を有しています。ア歯科では9名在籍し、おもに各個人で予約をとり患者さんを担当させていただいています。患者さんとの信頼関係を大切に、お口の健康をサポートしています。

大きくわけて「**歯周病の治療**」と「**予防**」をおこなっています。



歯周病の 治療

歯周病の治療は、歯周病菌のすみかである歯垢（デンタルプラーク）や歯石を取り除くことが最も大切です。ア歯科では患者さんと歯科衛生士の力を合わせて歯周病治療に取り組んでいます。

●検査

歯周ポケット検査 歯周ポケットの深さ、出血の有無、歯の動揺度を調べます。

口腔内写真撮影 お口の状態を写真で記録します。写真を使うことで患者さんにより分かりやすく今の状態を知っていただけるようにしています。

●問診とカウンセリング

初診時に撮影した口腔内写真やレントゲン、歯周ポケット検査の結果をもとに現在の口腔内の状態と問題点、清掃についてお話します。食事の回数や内容、間食の摂り方など生活習慣について指導させていただくこともあります。



●清掃指導

歯周病の直接的な原因は歯垢です。歯周病治療で最も基本となるのが正しいブラッシングの方法を知っていただくことです。一人一人歯並びが異なるため患者さんにあった歯磨きの仕方をご説明致します。

●処置

スケーリング（歯石の除去）

検査で歯周ポケット内の状況をしっかり把握した上で歯石除去を始めます。歯石の量や硬さ、歯周ポケットの深さによって歯石除去の回数が変わります。

ルートプレーニング

細菌の毒素が付着した歯周ポケット内の歯の根元をなめらかにします。

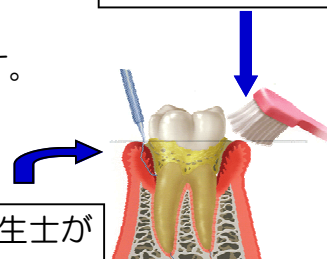
PMTc(歯面研磨)

歯ブラシでは取れない歯の表面の汚れを器械で磨いて落とします。



歯ぐきから上は患者さんご自身でお掃除するところです

歯ぐきの下の歯石を歯科衛生士が器械を使って取り除きます



予防

むし歯や歯周病は生活習慣病ともいわれています。治療したら終わりではなく原因となった生活習慣やお口の中の環境が変わらなければ、再発・悪化します。むし歯や歯周病を予防したり、悪化させたりしないために定期的に歯科衛生士がお口の管理（メンテナンス）をさせて頂いています。

●メンテナンスとは？

メンテナンスとはむし歯治療や歯周病治療によって得られたお口の良い状態を維持させ再発を防止させることです。

●どんなことをするの？

①診査

お口の健康状態をチェックします。清掃状態の確認、歯ぐきの検査をします。

②結果のご説明

診査の結果、現在の状態や治療の必要性があればお話します。

③清掃方法・食生活習慣の確認

お口の状態に合わせて清掃のポイントを確認します。歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスなどの使い方もお話します。

また、間食や習慣的飲料物について確認させていただくこともあります。



④クリーニング

歯周ポケット内の洗浄、歯石除去、歯の表面を専用の器械で磨きます。



歯ブラシでは取れない表面の汚れを落とす器械です。表面がツルっとするので気持ちが良いと楽しみにしておられる患者さんが多いです。

⑤フッ素塗布

必要であればフッ素を塗布します。フッ素には歯の質を強くする効果があり、歯面に塗ることで再石灰化を促し、むし歯を予防します。特に生えだての乳歯、永久歯はむし歯になりやすいのでほとんどのお子さんには健診の度にフッ素を塗布しています。

フッ素塗布の他に、毎日家でおこなうフッ素洗口やフッ素ジェルの塗布もおすすめしています。



ア歯科では担当歯科衛生士制を取り入れ、ほぼ決まった歯科衛生士で診させていただいています。担当以外の歯科衛生士であってもしっかりお口の情報を引き継いでいますのでご安心ください。

「さっぱりした」「診てもらって安心した」と言っていただけのように少しでも患者さんのお役にたてるよう日々診療しておりますのでぜひ皆さん、歯科衛生士と二人三脚でお口の健康管理をしていきましょう。



「歯垢」(しこう)とはどんなもの？

「歯垢」は単なる食べかすではないので、ただなんとなく磨いているだけでは十分落としきれません。歯磨きは意識して、歯垢を落とすことが大切です。知っているようで知らないそもそも歯垢とはどんなものなのでしょう。



歯垢 (=デンタルプラーク) の正体って？

むし歯、歯周病、口臭などお口のトラブルの原因になるのが歯垢です。歯垢は歯の表面に付着して増殖する、**生きた細菌のかたまり**です。1mgの歯垢の中には2~3億個もの細菌がいるといわれています。歯に強く付着しているため、うがいやガムをかんでも取れませんが歯ブラシやフロス、歯間ブラシを使えば除去することができます。



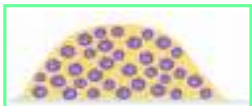
歯垢ってどのように出来るの？



歯の表面には、唾液の成分でできた透明な膜があります。ここに口の中の細菌が付着していきます。



細菌は時間の経過とともに増殖し小さな集団となり歯垢を形成します。とくにむし歯の原因となるミュータンス菌はネバネバした物質を作り出し歯に強く付着します。



ネバネバした物質でおおわれた小さな細菌の集団は時間の経過とともにさらに増殖し、3日以上経つと成熟した歯垢になります。



歯垢のつきやすい要注意ポイント



歯と歯ぐきの境目



歯と歯の間



奥歯の噛みあわせ



抜けた歯の周り



歯と歯が重なったところ

★鏡で確認しながら歯ブラシやフロス、歯間ブラシを使ってお手入れしましょう★

～編集後記～

今回のケア通信は楽しんでいただけましたか？次号もどうぞお楽しみに。