

ア歯科診療所

ア歯科 ケア通信

こんにちは！ケア通信40号です！

皆さんにとって『平成』はどのような年でしたか？
『平成』とは「国の内外、天地とも平和が達成される」という意味でつけられました。2019年5月1日に皇太子さまが新天皇に即位されます。新たな時代も健康で過ごせるようにしていきましょう。

～40号のテーマ～

- ・新商品のご紹介
- ・歯を失ったその後は？
- ・サラサラ唾液



新商品のご紹介 ～歯ブラシ『グラッポ』～

最近、ドラッグストアなどで幅の広い歯ブラシが販売されています。細かい動きが苦手な方や時間をかけた歯磨きが出来ない方に向けて、短時間でおおまかに磨ける歯ブラシとして幅の広いタイプが作られました。ア歯科でも、歯科医院専用の「グラッポ」という歯ブラシを取り扱うようになりましたので、その特徴を紹介していきます。

GC ルシェロシリーズ 『グラッポ』
2種類各4色 1本350円(税込)

- ・B-30 (毛先がフラットなタイプ)
- ・P-30 (毛先が細いタイプ)



原寸大



短時間でおおまかに歯面全体のプラークを落とします

ヘッドが大きいので
歯面全体に当たる

持ち手が太く安定して
握れる

外側の毛先が柔らかく
歯ぐきに優しい

B-30 毛先の形：フラット

P-30 毛先の形：テーパード



極細毛が苦手な方へおすすめ



歯ぐきの炎症が強い方
高齢の方へおすすめ

歯を失ったその後は…？

歯を失う原因は主に**むし歯**と**歯周病**で、その割合は合わせて70%を超えています。一般的に奥歯から失われる傾向にあり、若い人は**むし歯**で、年齢に伴い**歯周病**で失われる歯が多くなります。歯が1本でも失われると、食事がしにくくなったり噛み合わせの関係が崩れたり様々な不調が起こります。不調を改善するためには歯が無くなった部分を補う必要があります。歯を失った後にはどのような治療があるのか3種類の方法についてご説明していきます。

①ブリッジ…失った歯の両隣の歯を削り、繋がったかぶせを入れる方法

利点

- ・取り外し式ではないので違和感が少なく
- ・比較的噛み心地も良い

欠点

- ・両隣の歯を削らなくてはならない
- ・両隣の支えになる歯に大きく負担がかかる

治療

①両隣の歯を削り、歯の型と噛み合わせを採ります。

②完成したブリッジを口腔内に合わせて最終調整しセメントで装着します。

ブリッジの治療は、保険診療と自費での保険外診療があります。前歯の保険内の白いブリッジと奥歯の銀色の金属でのブリッジは保険で出来ますが、奥歯の白いブリッジは自費での作成となります。



ブリッジ



②部分入れ歯…歯ぐきと歯を支えにする取り外し式のもの

利点

- ・隣の歯を削らなくても良い
- ・取り外しが出来るので清掃性がよく清潔に保てる

欠点

- ・取り扱いが面倒
- ・違和感がある
- ・噛む力は健康な歯に比べ約40%低下

治療

①口腔内の型と噛み合わせを採ります。

②出来上がった入れ歯を調整し完成です。

③実際に食事をしてもらい口腔内に合うように調整をしていきます。

※入れ歯は歯ぐきに痛みが出たり、違和感が強いことがあるので慣れるまで時間が必要です。



入れ歯



③インプラント…歯を失ったところに金属の人工歯根を外科手術により骨に埋め込み その上に歯を作る方法

利点

- ・違和感が少ない
- ・噛み心地が良い
- ・隣の歯を削らなくて良い

欠点

- ・保険が効かないので費用がかかる
- ・治療期間が長い
- ・骨に問題がある場合は出来ない

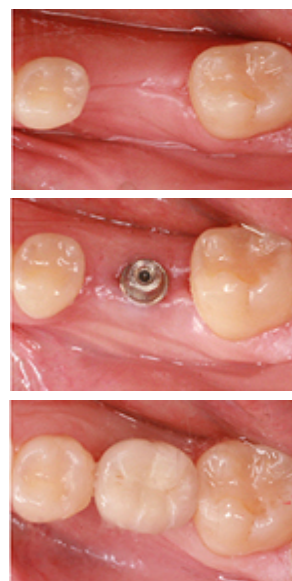


インプラント治療

治療

- ①外科手術により顎の骨に金属の人工歯根を埋め込みます。
埋め込んだ金属が骨につくまで3～6ヶ月ほど待ちます。
- ②埋め込んだ金属の頭を出して土台となる装置を装着します。
また歯ぐきが治るまで1ヶ月ほど待ちます。
- ③歯ぐきが治った時点で歯の型を取り、噛み合わせを記録し
上部の歯を作ります。
- ④出来上がった歯の最終的な調整をして装着し完成です。

※インプラントの治療は歯ぐきや骨の状態に合わせて行うため、治療期間は人それぞれ異なります。また、外科手術の後も状態を確認するための通院が必要です。



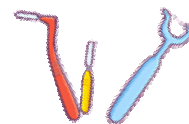
←②の金属の頭を出した後



Q、治療した歯を長く持たせるためには？

A、毎日のお掃除と定期健診が大切です！

長持ちさせるためには、むし歯と歯周病の原因である歯垢を取り除くことが一番です。治療した歯は完全に元通りではなく人工物のため、必ず隙間や境目があります。その隙間に汚れが残ることで、新たにむし歯が出来てしまいます。治療後の状態をよりよく保つためにも、歯ブラシに加えてフロスや歯間ブラシも使ってしっかりお掃除をしましょう。また、治療後の状態を定期的に歯科医院で確認することも長持ちの秘訣です。3～6ヶ月ごとには主治医に診てもらいクリーニングを受けましょう。



歯を失った後の治療は上記の3つの方法があり、それぞれに利点と欠点、適応があります。治療はお口の状況に応じた治療方法を選ぶことが大切です。どの治療が最適か主治医とご相談ください。

“サラサラ唾液” がキレイな息のキーワード

お口の中がネバネバする、口臭が気になると感じたことはありませんか？
その原因のひとつに唾液があります。口臭予防にはお口の中を出来るだけ清潔に保つことが大切です。人には言えない口臭の悩みについて、一度ご自身の習慣を見直してみましょう。



口臭が起きやすいのはこんな時、こんな人

- ・起床時 ・朝食を抜いた午前中 ・緊張やストレスを感じる時
- ・コーヒーやお酒を飲みすぎたりニンニクなどを食べた時
- ・空腹と疲労が溜まる夕方 ・喫煙の習慣がある人 ・無口な人

唾液の分泌が少なくなったり
唾液の流れが悪くなると口臭が起こりやすい！



サラサラ唾液のための8カ条

キレイな息のポイントは、歯と舌のケアとサラサラ唾液を作ることが大切です。
赤ちゃんのお口の中は唾液がよく流れるので無臭です。大人もサラサラな唾液の流れで口臭を防ぐことが出来ます。次の8カ条を実行し、自分の息に自信を持ちましょう。

1 歯磨きは寝る前と起床後に

就寝前の歯磨きは、就寝中の歯周病菌の増殖を防ぐため。
起きた時は、就寝中に増えた歯周病菌を減らすため。

2 歯磨きは1本ずつ丁寧に

細かい歯の間まですっきりと。

3 お口の乾燥を防ぐ

お口を開けっぱなしにしない、鼻呼吸を。

4 唾液分泌の促進

朝食を抜かずに、噛みごたえのある食事を。

5 一口30回は咀嚼する

よく噛むことでサラサラ唾液を分泌。

6 歯を食いしばらない

緊張を避けて、舌の動きを止めない。

7 唾液の流れをよくする

デスクワークやスマホで下向きになりがちな視線を正面に戻す。

8 歯科医院での定期健診を受ける

3ヶ月から6ヶ月でのメインテナンスで歯石除去を。



参考文献：本田俊一先生著
『キレイな息の作り方』

ア歯科のホームページでケア通信のバックナンバーをご覧頂けます



ア歯科 ケア通信

検索