

歯科衛生士

歯は 歯っぴー通信

第4号

新しい年が明け、皆様いかがお過ごしでしょうか。冬は、風邪の予防の為に、お口の充分な手入れが必要ですね。今年も、この歯っぴー通信が、皆様のお口の健康を維持される為のお役に立てれば幸いです。

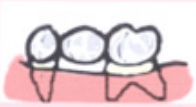
特集

とっぴおまの 集中メンテナンス



これまでにお話したように、プラックの停滞しやすい場所は、歯と歯肉の境目、歯と歯の間、咬み合わせの溝、です。よければ、お口の中の状況は人によって違うため、プラックコントロールもそれぞれです。今回はそれぞれの状況に応じ、完璧なプラックコントロールに近づけるためのお手入れ方法を紹介していきます。

まず、自分のお口の中をよく観察してみましよう！



*** 修復物**
(ブリッジ・インプラントが入っている)



*** 歯列不正**
(歯並びがでこぼこしている、歯が傾いている、ねじれているなど)



*** 歯の形態**
(前歯の裏側のくぼみ、咬み合せの溝の形など)



これがワンタフトブラシです



毛細管現象で汚れを吸いこむ！

これらは、プラックが停滞したままになりやすい状況です。そこで、それぞれの状況に応じた、集中メンテナンスの方法を説明します。

ここで紹介するのが、ワンタフトブラシです。



*** 歯の矯正中**
(装置が入っている)



*** 歯の萌出中**
(歯が生えてくる途中で高さが低い、歯肉が覆い被っている)

このように、大きなブラシでは清掃しづらい所を、ワンタフトブラシを使うことで、集中的にプラックコントロールができるようになります。



☆ 奥歯の内側の歯肉の境目や、最後臼歯の背面もなぞるように2~3度往復させてみましょう。



☆ 手先を歯と歯肉の境目に沿って、軽くなぞるように動かします。



☆ 狭い部位の細かい操作も可能です。

意見・感想

コーナー

K・Tさん

若い頃は歯も良かったせいか、歯に対して何の知識も無く過ごしてききました。そしてこの歳になり、やっと歯の大切さが少しづつ分かりかけてきました。歯が糖によってむし歯や歯周病を引き起こす等、このようにな当り前の事も分かっていませんでした。そして噛む事によって脳に指令を送る大切さ、それに関連して食生活の大切さも分かってくるようになりました。学生の頃に出会った友人によって今でも続けている事は、食べたらすぐ歯を磨く習慣、そして何より良かった事は、福嶋先生に出会えた事です。定期健診の歯の治療が終わると定期健診があるという事に、初めは「何が必要なのかなあ？」と思っておりました。でも今や「定期健診を続けるのが分かります。予防医学の大切さです。」と、八十歳で二十本の歯を残そうと言われている私を、もそれ以上の歯を残し、おいしさを保つていきたいと思っております。



歯っぴー

豆知識コーナー④

キシリトール

① プラック中のミュータンス菌を減少させ、酸生成を抑制します。② キシリトールの甘さが唾液を分泌させます。唾液量が増え、緩衝能(唾液の中和力)が高まり、再石灰化(溶かされたエナメル質を元に戻そうとする作用)を促進します。③ ターボ(キシリトール)がエンジンは本末転倒。

ターボだけでは、車は動きませぬ。歯ブラシとフロスでのお手入れが重要である事を理解していただく上で、キシリトールをむし歯予防に追加してみたいかがですか。わが国の場合、「厚生労働省許可・特定保健用食品」と表示されている、キシリトールを使用した製品であれば、安全で歯を丈夫で健康に保つ「製品」ということになります。

キシリトールガムでミュータンス菌を撃退!



キシリトール



連続したメインテナンスの大切さ 受付・宮本

人生を健康で楽しく過ごしたいと思ふのは、誰もが願っていたと思います。歯の健康についても、日々のセルフケアと定期的なメインテナンスが必要になってきます。定期健診終了後、皆様は、近年、定期健診に来院する方が増えています。この決まりにより、短時間の診察が続き、日常のお口のケアが継続され、歯に対する意識が途切れることなく、連続して守られることが、気がつけばその健康も守られる

いたという結果に繋がっていくのです。

「県民歯科保健公開講座」の案内

院長・福嶋佑二

新年おめでとうございます。今年もよろしくお願ひ申し上げます。『歯科衛生士・歯っぴー通信』を発行して四号を迎えましたが、皆様のご感想はいかがでしたでしょうか？

か、歯科衛生士の熱意が通じたの講演依頼が、当院にきました。のタイトルは、『口腔清掃の実施について』、歯ブラシ・フロス・歯間ブラシの正しい使い方(実習を含む)で、院長と歯科衛生士が担当します。

期日は、3月11日(日)午前3時より鳥取市ささんか会館、3月18日(日)午前10時半より米子市西部歯科医師会館で行われますので、案内申し上げます。

なお、1月14日(日)倉吉市中部歯科医師会館での講座は修了いたしました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございます。

福嶋歯科医院 680-10831 鳥取市米町609 加藤紙店ビル5F Tel: 0857-12417272 Fax: 0857-12417262 Email: fuku-y@hal.ne.jp http://www.hal.ne.jp/fuku-y/