

歯科衛生士

歯っぴー通信

第13号

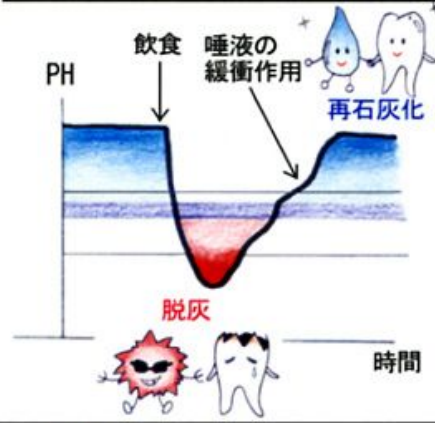
入学、卒業、就職と張り切つて、新たな気持ちでスタートを切った四月です。誕生して気付くばもう四才に!! 楽しく通学し、成長して、愛される通学となるよう、「楽しく、新鮮な話題を提供していきます!!」と、新しい気持ちでお届けしたいと思います!!

特集

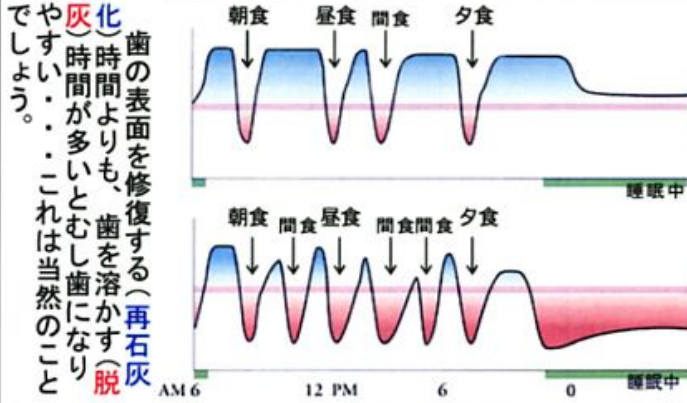
青と赤の戦い

今までの二回にわたって、むし歯の進行過程、年齢的特徴、むし歯の予防についてお話してきました。今回は、食生活とむし歯の関係についてお話ししたいと思います。

私達の口の中のプラック(細菌の塊)は酸性に傾き、歯の表面のカルシウムを溶かし始めます。このように歯の表面が溶かされることを脱灰(だっかい)といいます。しかし、三十分、六十分経ると唾液の力により、酸が中和され唾液の中のカルシウムやリンが歯の表面に戻ります。脱灰により溶かされた歯の表面を修復することを再石灰化(さいせいかい)といいます。つまり、むし歯の口の中は脱灰と再石灰化を繰り返しているのです。



酸性になったお口の中が唾液により中和されることを緩衝作用(かんしゅうさよう)といいます。この作用が強いと酸性のお口の中は早く中和され再石灰化が進みます。



三回の食事以外におやつ回数が多い方は再石灰化が十分出来ません。その様子を、規則正しい食事をしている青チーチームと、だらだら食べている赤チーチームのグラフで見比べてみましょう!

*** 飲食回数とお口の中の変化 ***

青チーチーム: 三回の食事と一回の間食

赤チーチーム: 複数の食事と複数回の間食

歯の表面を修復する(再石灰化)時間よりも、歯を溶かす(脱灰)時間が多いとむし歯になります。これは当然のことです。

私達歯科衛生士は、定期健診をしていく中で、皆様からいろいろなお話を伺う機会があります。お口の中の状態だけではなく、体調、ご家族のこと、趣味、最近見た番組のこと、美味しかったお店の話、愛犬・愛猫のことなどさまざまです。

今回は、その中から以前から健診にいらしているAさんご夫婦の歯に関するお話を紹介したいと思います。(うら面に続く)

定期健診での
ひびくま

お忘れなく、ブラシとフロスによるお手入れとフッ素ペーストによる歯の強化も大切です。

一、おやつは回数を決め食べましょう。

二、おやつを選ぶ時は飴など長時間お口の中にある物や、砂糖の入った飲み物は避けましょう。果物、さつまいもなどの自然の甘味が良いです。

三、おやつを食べた後は、うがいなどでお口の中をきれいにしましょう。

四、ブラック中のむし歯菌を減少させ酸の生成を抑制するキシリトールガム、タブレットを取り入れましょう。

五、もちろん、ブラシとフロスによるお手入れとフッ素ペーストによる歯の強化も大切です。

さあ、今日からトライ!

*** むし歯予防への道 ***

ある時、Aさん(奥様)より少し歯の数が少ない分、食事をすると少なからず不都合を感じていたご主人、

「自分の歯で何でも食べられていいなあ。若い時に横着しないでもっと手入れすれば良かったな。」

毎食後、ブラシ、フロスで手入れをしていくAさんにしてみれば、少しでも歯の数が少ない分、ご主人の手入れが簡単そうに見えたのでしようね。

「あなたは、歯の後始末(手入れ)が簡単でいいなあ。」と、お互いを羨ましがった事があるそうです。

ずっと前、仲の良いご夫婦が手をつないでスキップしている台所洗剤のコマーシャルがありましたよ。まさにそんな雰囲気、春の陽ざしのように暖かく、ほのぼのとしたお二人です。

そんなご主人のお母さんは、九十四歳で亡くなられたそうで、すが、下の前歯が六本残っていらしたそうです。食事のあと自分で歯磨きをし、仕上げ磨きをお嫁さんであるAさんがしてあげていたので、Aさんが「あなた磨きをしていいが、私のを先に磨いてえ。」と、催促される事も義歯もきれいに持って



くと「気持ちいいなあ。昔の人は入れ歯なんかなかったのに、これのお蔭で美味しいものが食べられる。」と、入れ歯を額に捧げてペコリと頭を下げていたそうです。きつとお嫁さんに対する感謝の思いも込めてのペコリではなかったのでしょうか。歯に対するご家族のそれぞれの思いを改めて感じさせていたのだ。終始にこやかに話されるAさん。こんなお話も。

お天気の良い日に窓を開けて庭を見せると、赤い花を見

「こんな綺麗な色を見せてくれる土つてすばらしいなあ。」と自然に感謝する、感動する、何に對してもポジティブな、そしてちよっぴりおちやめなお姑さんだったそうです。

お話を伺っていて、私もAさん夫婦のように、素敵に歳を重ねていけたらなあ、と、思わずにはいられませんでした。



久松公園の桜

撮影・受付 宮本

*** 感染予防対策 ***

皆様は気になっておられませんか? 「今、私に使われているこの器具ってキレイ・・・?」

普段あまり気にされる事は無い、かも知れませんが、現在、日本の歯科医院では、器具の消毒・滅菌については、規定が無いのが現状です。その為、それぞれが現科でその為、それぞれの方の歯科医院での消毒・滅菌の方法、レベルは異なります。

消毒: 人体に有害な微生物の感染性を物理的、化学的手段を用いて無くす、または菌数を減らす。

滅菌: 全ての微生物を物理的、化学的手段を用いて、殺滅させるか、完全に除去し、無菌状態をつくる。

歯科の器具は、主に口腔内で使用するため、唾液や血液が付着します。正しい消毒・滅菌が行われていないければ、HIVや肝炎等の感染の可能性はあります。

そこで、私たちは講習を受け、ミーティングを重ね、更なる改善に努めてきました。皆様に安心して頂ける感染予防対策をご紹介します。

*** 治療は個室で行います。**

プライバシーはもちろんですが、この事により飛び散った飛沫などによる患者様間での感染が無いので、とても衛生的です。

*** 歯牙切削器具(タービン)の滅菌**

歯を削る器械は患者様毎に洗浄・滅菌してあります。これを行っていない歯科医院は日本ではまだ少ないです。

*** 金属器具の滅菌**

加熱できる器具は全て、超音波洗浄をし、高圧蒸気滅菌を行います。

*** プラスチック器具等の消毒**

加熱できない器具は、超音波洗浄をし、薬液消毒を行っています。

*** 使い捨て器具の使用**

注射針、麻酔液、メスの刃、コップ、手袋など、使い捨て器具を使用し、患者様毎に廃棄してあります。

歯周治療に使われる歯科用軟膏も、患者様一回の治療につき一度の使用で廃棄してあります。

これからの皆様に安心して通っていただける医院作りに努めていきたいと思っております!

いつでもピッカピカです!

福岡歯科医院

〒68010831 鳥取市栄町609
加藤紙店ビル5F

TEL 085712417272
FAX 085712417262
E-mail fuku-y@hal.ne.jp

URL <http://www.hal.ne.jp/fuku-y/>

【編集】 澤美千代・村田さゆり・西村久美子