

# デンタル ニュース



12月号

暖かった秋が去り、例年よりやや遅い冬の到来です。まもなく今年も終わり。店頭にはクリスマスの飾りが施され、イルミネーションが光輝いています。なんとなくウキウキしてきますね。それとも年末年始の準備を考えるとセカセカした気分になりますか？誰もが慌ただしくなる師走ですが、歯のお手入れもお忘れなく。健康な白い歯で年末年始を乗り切りましょう。

年末・年始はほとんどの歯科が休診になります。楽しいクリスマスやお正月を迎えるために、痛みがなくても検診に行きましょう。働き者のあなたの歯にも是非、定期検診というクリスマスプレゼントを。

年末・年始の休診のお知らせ



12月28日（金）から  
1月6日（日）は休診です。



## 「予防歯科」という考え方

歯が痛くなったら歯科に通う…これは当たり前のことですが、「治療」が必要になる前の「予防」はとても重要です。「予防歯科」は家庭での実践が大切です。しかし、家庭での歯磨きだけ、あるいは歯科医院でのお掃除だけ、などどちらか片方だけではお口の健康を守ることができません。自分の歯を守るために、歯磨きをするのはもちろん、歯科で定期検診を！歯医者さんで予防歯科の基本を学びましょう。

では、予防歯科とはどんなことでしょうか？その一部をご紹介します。

★リスク診断

普段の生活習慣や食生活、唾液の検査などから、虫歯になりやすいタイプが診断します。歯みがきだけでなく、生活習慣の見直しも考えましょう。

★スケーリング

歯の表面についているプラークや歯石を除去します。歯垢だけならセルフケアでも落とすことができますが、歯石の除去にはプロの力が必要です。

★口腔衛生指導

一人一人のお口の中の状態に合わせた歯みがきの指導等を行います。正しいセルフケアのポイントを教わり、家庭でプラーク(歯垢)を効果的に取り除きましょう。

★PMTc(プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング)

専用の器具で歯を清掃し、歯の着色汚れなどを落とします。そのうえで、ハイドロキシアパタイト(歯の再石灰化を進めます)入りの超微粒子歯磨きを特殊な器具で歯面に練りこみます。こうすることで、歯面の細かなデコボコが埋められて表面がつるつるピカピカになります。プラークやステイン(色)、タバコのヤニまでつきにくくなり、むし歯や歯周病が予防できるのです。とても気持ちがいいですよ！保険で使えない薬剤を使用しますので自由診療になりますが、予防効果が高く、結果的に生涯の歯科医療費を最小に抑えられる可能性があります。3ヶ月おきなど定期的に受けることをお勧めします。

★フッ素塗布

歯に直接フッ素を塗ることで、効果的に虫歯を予防します。歯のクリーニング後に定期的にフッ素を塗ると、虫歯に強い丈夫な歯になります。



虫歯予防は  
歯科で年2～3回の定期検診と  
家庭でのセルフケアで！

初谷歯科クリニック

