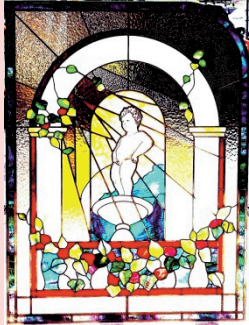


京極歯科の久田和明（ひさだかずあき）です。いつまでもお口が健康で、楽しく食事できることが大切です。引き続き今回が第15号となります。



☆プロによる機械的歯面清掃『PMTC』を受けよう！

歯科医師や歯科衛生士が行う機械的歯面清掃を

「PMTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning)」といいます。

セルフケアで磨き残した歯と歯の間や、歯と歯肉（歯ぐき）の境目などの歯垢（プラーク）を、専用の器具を使って清掃と研磨を行い徹底的にするもので、虫歯や歯周病の予防に役立ちます。



《お口の健康維持はセルフケアとプロフェッショナルケアの2本立て(両立)で》

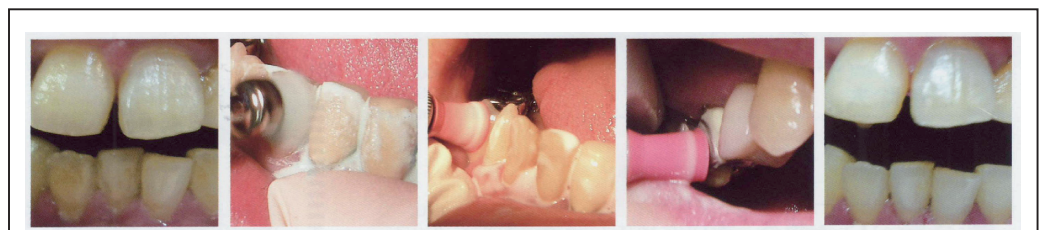
「PMTC」は、熟練した歯科医師や歯科衛生士が専用の器具を使って行うお口の機械的歯面清掃のことをいいます。

虫歯や歯周病を予防するためには、歯ブラシや歯間ブラシ、デンタルフロスなどによる毎日のセルフケアが大切なのは言うまでもありません。しかし、どれだけ丁寧に磨いても、歯垢（プラーク）の磨き残しが生じてしまいます。すると、細菌が増殖して「バイオフィルム」と呼ばれる粘り気のある細菌の集合体（生物膜）を形成します。歯垢（プラーク）は、そのバイオフィルムの典型例です。

バイオフィルムは、約400種類もの細菌で構成されており、歯の表面にできるとエナメル質を溶かして虫歯を発生させます。

また、歯と歯肉（歯ぐき）の境目にバイオフィルムができると、細菌が放出する酵素によって歯肉（歯ぐき）に炎症が起こり、歯周ポケットが生じます。歯周ポケット内でバイオフィルムが成長すると免疫細胞が細菌を攻撃しますが、バイオフィルムの強力なバリアー機能によって阻まれ、炎症が進行します。また、抗菌剤なども、このバイオフィルムの中へ浸透しにくいいため、効きにくくなっています。薬剤の効果を発揮させるためには、一度このバイオフィルムを機械的に破壊する必要があります。さもないと、そのまま放置することで、歯周炎が進行して歯が抜け落ちてしまいます。

このように、バイオフィルムは、虫歯や歯周病の原因になることがわかっており、バイオフィルムを取り除くことが、お口の健康を守るうえでのポイントになります。



バイオフィルムは口の中だけでなく、私たちの身の回りに広く存在しています。例えば、キッチンやお風呂の排水溝がヌルヌルするのも、このバイオフィルムが原因です。排水溝のぬめりが水を流しただけではきれいにならないように、口の中にできたバイオフィルムも唾液やうがいで取り除くことができません。
(裏面につづく。)

医院のお花



歯の表面のバイオフィルムは、毎日の正しいブラッシングである程度除去することができますが、磨き残しや歯ブラシの毛先が届きにくい部分（歯と歯の間、歯と歯肉の境目、奥歯の後ろ側、歯周ポケットなど）をきれいにするためには、PMTCが有効です。

《う蝕（虫歯）や歯周病予防のほか、歯面の着色汚れもきれいに》

PMTCの主な内容は、

- (1) 歯の状態をチェック
- (2) 研磨剤を塗る
- (3) 機械的歯面清掃
- (4) フッ素でコーティング



口の中の状態によって差はありますが、PMTCの所要時間は、上顎、下顎それぞれ30分程度が目安となりますが、歯並びや歯周病の進行程度により異なります。

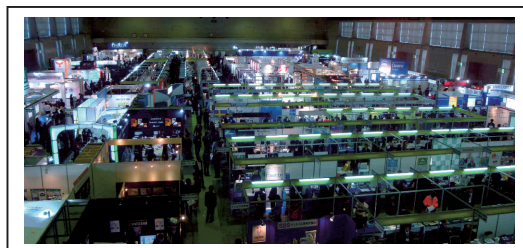
虫歯や歯周病の予防に効果があるほか、歯に付着したタバコのヤニや茶渋などの歯面の着色も落ちて、歯がきれいになります。禁煙のきっかけになることもあります。また、歯の表面がツルツルになるので、セルフケアでは得られない爽快感を味わえます。

ただし、しばらくすると再びバイオフィルムが形成されてしまいますので、**3～6カ月に1回はPMTCを受けることをおすすめします。**

☆ 院外研修

2月16日(土)午後より 臨時休診として、院長・スタッフ一同で院外研修にでかけました。場所は名古屋市中小企業振興会館(吹上ホール)での 愛知県歯科医学大会 併設の 中部日本デンタルショー です。

最新の器材・材料・薬剤などが一同に見学し、触れることができ研修後に当院に取り入れていきたいと思えます。



《 詳しくは、HPのスタッフ・ブログをご覧ください。 》

京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・祝は休診です)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約 インターネットで [刈谷市](#) [京極歯科](#) で検索してください。(24時間対応)

HP…<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyougoku.jp/>

医院では入れ歯も、もちろんきれいに洗浄しますよ！

歯周病が心配でしたら、気軽にお電話ください！



久田 和明

歯学博士

歯科理工学専攻

趣味はへたなゴルフ

かかりつけ登録で
当院情報が届きます→

見守り支援、健康への入り口。
Fine Doctor
ファインドクター

