

0566-21-0211

京極歯科の久田和明（ひさだかずあき）です。今回の33号では、むし歯と生活習慣の関係 さらには PMTCの紹介です。御家族をご覧ください。



☆むし歯になりやすい人・なりにくい人 の違いとは？

「きちんと歯磨きしているのに、何故？むし歯になったのだろう…」
そんなふうに思ったことはありませんか？一方で、**さほど注意していないのに、むし歯になりにくいという人も**。この差はどこから生まれるのでしょうか？

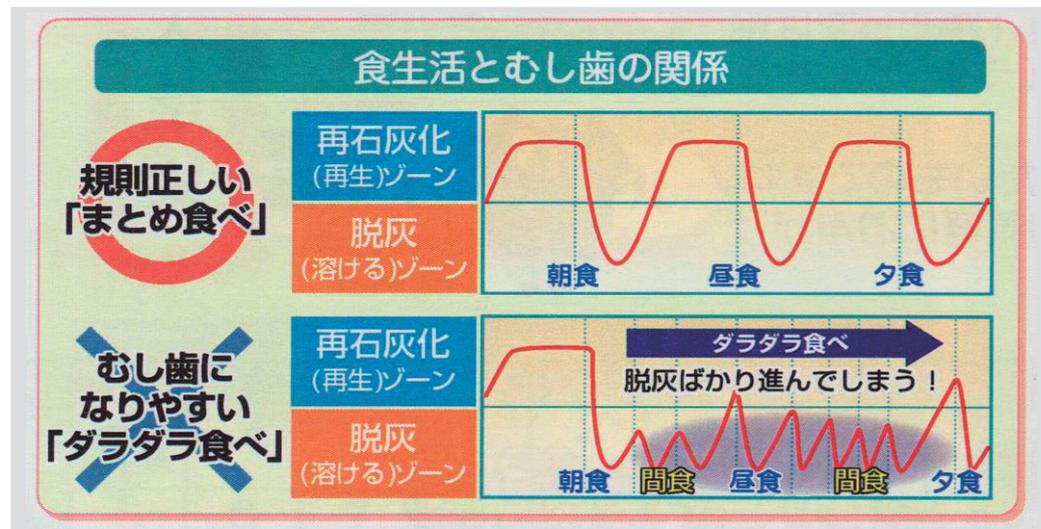
こんな「習慣」は ×

むし歯のなりやすさは、実は歯磨きだけでなく、「習慣」によっても大きく左右されます。では、「むし歯になりやすい習慣」とはどんなものでしょうか？

★だらだら食べていませんか？

むし歯の原因は「細菌」です。細菌は糖を与えられると酸を作り、簡単に歯を溶かしてしまいます。**(脱灰—だっかい)**ところが**歯は溶けても「だ液」の効果によって再び石灰化します(再石灰化)**。つまり、歯は食事の度に溶けたり戻ったりを繰り返しているのです。しかし、あめなどを長時間口に入れたり、間食を何度もしていると、**再石灰化する暇がなく、再生する前に溶けてしまいます**。これがまさに「むし歯」です。食後に歯を磨いていても、こうした習慣があると確実にむし歯になります。

医院のお花



むし歯予防のポイント

自分では「磨けている」と思っている方も、案外できていない方が多いようです。むし歯予防の第一歩は、**日々正しいケアをして、だらだら食べる習慣をやめること!**さらには**だ液をしっかり出すことも効果的**です。口呼吸や喫煙はだ液の分泌量を減らすため 要注意です。日頃のケアとメンテナンス(定期健診)が重要なことには変わりはありません。

☆PMTCってこんなにすごい！！

皆さんは「PMTC」という言葉をご存じですか？PMTCとはProfessional Mechanical Tooth Cleaningの略。わかり易いいうと「ドクターや歯科衛生士による、機械を使った歯のお掃除」です。

★歯石取りとは違うの？

「歯石」とは細菌が石のように固まってガッチリこびりついたもので、これを放置すると歯周病を悪化させ、歯ぐきから出血を起こしたり、歯を支える骨を溶かしてしまいます。そのため、**何よりもまず歯石を除去する必要があります。**そして、歯石は非常に頑固なため、器具で砕くように除去します。施術中は振動や衝撃が伝わってきます。決して気持ちいいものではありません。

★その効果、70倍！！

一方PMTCは、**歯周病もなく健康な方のためのクリーニング**です。歯は歯石を取っただけでは決して清潔というわけではありません。**どんなに綺麗にしても、やがて「バイオフィルム」と呼ばれる「細菌の膜」が付き始めます。**また、歯と歯の間には普通の歯磨きでは除去できないプラーク「歯垢」が確実に存在しています。もちろんこれらがむし歯や歯周病の原因になるのは言うまでもありません。そこで、これらを取り除くのがPMTCの役割。仕上げには予防効果を高めるためのフッ素も塗ります。ちなみに**予防効果は70倍**という調査結果も、効果絶大です。またPMTCにはもう1つ大事なことがあります。それは歯石取りと違って**すごく気持ちがいいこと！気持ち良すぎて寝てしまう方もしばしば、、、**そして、終わった後はツルツルしてすっきり爽快です。



★歯磨きだけでは限界が、、。定期的にPMTC

予防効果が高くスッキリ爽快！これがPMTCの効果です。歯をしっかり守っていきたい方は、普通の歯磨きはもちろん、定期的なPMTCを強くお勧めいたします。経験のない方は是非お試しを！とても気持ちいいですよ。

京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・祝は休診です)

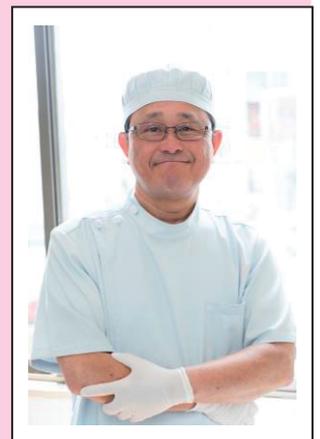
電話予約 ☎ 0566-21-0211

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/>

気持ちよくて
眠くなる。。。
予防効果70倍！

歯周病を
ケアしましょう！



久田 和明

歯学博士
歯科理工学専攻
趣味はゴルフ