

そよかせたより

2009 9月号



そよかせ歯科医院のURL
<http://soyokaze-dc.co>



今年から始まった9月の大型連休「シルバーウィーク」。みなさん、予定は決まりましたか？

8月にお盆休みがあったばかりなので、もう少し時期をずらしたい気もしますよね。しかし休みは嬉しいものですね。

また、8月に比べて過ごしやすいくらい気候なので、お出かけも混むとは思いますが、どこかでお出かけをきたらう最高ですね。

ちなみに院長は、この間のお盆休みに出かけた際、家族全員で似顔絵を描いてもらったんですよ。おじいちゃんに残る思い出も、とてもいいものですよね。この似顔絵は、診療室内に飾ってあるので、ぜひ探してみてください。さすがが、口の方が描いただけあって、すっぴん特徴を捉えていますよ。



半導体レーザー オサダ ライトサージ 3000

歯科用ソフトレーザーに分類される機械です。主に歯周治療をはじめとした異常のある軟組織（歯肉や口腔粘膜など）を、熱作用でキレイにします。

化膿したり、腫れたりした部分には水分が多く存在します。その水分を蒸散させ、なおかつ正常な組織はそのまま残す機能を持っています。そして、異常のある組織の部分は痛覚がにぶっているため、局所麻酔の量も

少なく済み、場合によっては麻酔をしなくてすむケースもあります。

他にも知覚過敏症、根の治療、黒ずんだ歯肉（メラニン色素）の治療などにも応用されており、保険治療内でも多く用いられています。



歯の健康は、正しい歯磨き・正しい歯ブラシから

先月号でお話した「汚れの検査」ですが、この検査でわかった汚れを実際どのようにつけて取っていくのかを今回から回回かに分けて順番にお話していきます。今回は歯の磨き方・選び方についてです。

歯の磨き方

詳しい歯の磨き方は、2007年の⑥月・⑦月のそよかせたよりに書いてあります。⑧月号に書いてあるように、各部位によって相應しい磨き方は違います。それに⑩月号に書いてある「**歯と歯肉のすきま歯周ポケット**」を磨く方法（**パス法**）をプラスすることで、**歯周病の予防・改善**につながります。この磨き方が健康な歯を維持する上で、とても重要になります。そしてこの磨き方をする時でも、次の点には注意をしましょう。

- ・ 歯ブラシはペンのように軽く持つ
- ・ 強く磨かない
- ・ 細かく振動させながら磨く

大きく動かしたり強い力で磨く事で、歯肉を傷つけたり歯が削れてしまいます。

また、一人一人、年齢や歯の状態によって歯の磨き方や、ふさわしい歯ブラシは異なりますので、当院では患者様とマンツーマンでカウンセリングを実施し、これまで患者さんが行ってきた方法を考慮しながら、その人にふさわしい歯ブラシで、その人に合った歯の磨き方を指導しています。

歯ブラシの選び方

では、実際にどういった基準で歯ブラシ処方しているのでしょうか？

一人一人のお口の状態を見てみなければわかりませんが、今回は一般的な歯ブラシの選ぶ基準について簡単に紹介してみたいと思います。

健康な歯肉の方	普通の硬さの歯ブラシ	
歯肉が腫れてる方	毛先が細く歯周ポケットに入る柔らかい歯ブラシ	
歯間の隙間が小さい方	デンタルフロス	
歯間の隙間が大きい方	歯間ブラシ	
歯並びが複雑な所	ワンタフトブラシ	

その他にもお口の中の状態によって、歯磨剤などが処方される場合もあります。

いくら歯科医院でお口の中をキレイにしても、日々の歯ブラシがしっかりしていないと歯肉も腫れ、むし歯にもなってしまいます。

特に歯周病には、この「日々の歯ブラシ」がかなり重要なポイントになります。

しかし、一度歯垢が歯石になると歯ブラシだけでは汚れはとれません。定期的な歯科医院での掃除が必要となります。

次回からは、その歯科医院での掃除法についてのお話となります。

院長より

お口の中の健康を保つためには、ご自身にあった歯ブラシをきちんと選択できるかどうかと言っても過言ではありません。しっかりと自身に合った歯ブラシの選択は、ご自身のお口の中を充分に理解させないと出来ないためです。医院にお越しの患者様の中でも定期健診でお越しの患者様が最近増えていきます。その中でも歯の磨き方をとても気にされている方が増えています。そういった患者様に共通して言えるのは、ご自身のお口の中を良く理解されているという事です。

特に一度、痛い思いをした方や、長い間治療に時間を費やし、やっと噛めるようになったという方が多いようです。やはりこういった経験をした方は、二度とこんなに大掛かりな治療をしたくないといった想いが強いようです。

しかしながら、今までむし歯が少なく、歯科医院に通院することが少なかった方は要注意だと思えます。特に年齢が高くなるにつれ、この傾向は強いようです。

悪くなる前に必ず検診する事をお勧めします。