

そよかぜだより

2014 10月号

そよかぜ歯科医院のURL
<http://soyokaze-dc.com>



十月(神無月)

暑さも和らぎ、過ごしやす季節になり、食欲の秋になりました。ついつい食べ過ぎてしまつ方にお勧めする「太りにくい食べ方」を紹介したいと思います。

初めに、食事は野菜から食べ、よく噛みましよう。野菜に含まれる食物繊維は胃の中に入ると、水分を吸って体積が大きくなり、満腹感を与えます。その上、よく噛むことにより、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。

次に、自分の食べた量がわかるように、ひとり分ずつ盛り付けましよう。食事は「ながら食い」を避けましよう。食事に集中できないので、満腹感にも気がつかず、だいたい食べ続けてしまつたためです。

最後に、夕食をしないよう心がけましよう。一日の食事回数が減ると、肝臓で脂肪を合成する量が多くなり、肥満になります。

このように、食べ方を少し工夫するだけで、肥満予防になります。おいしいものが増えるこの季節、参考にされてみてはいかがでしょうか。

10月・11月の 担当医診療変更のお知らせ

院長、学会出席の為

10月29日(水)PM休診
(中島先生は通常通り診療)
10月31日(金)休診
(伊藤先生は通常通り診療)

中島先生、私用の為

11月8日(土)休診
(院長は通常通り診療)

衛生士の変更のお知らせ

10月17日(金)
三浦休み、山本に変更
10月31日(金)
山本休み



専門スタッフによる歯表面のお掃除

前回は、歯表面の着色のメカニズムについてお伝えしました。今回は、この着色を落とす方法で最初に行うことについてお伝えしたいと思います。この方法は、社会保険内での適応範囲内で歯周病治療でもスタートになっております。歯の審美治療においても同様にスタートとなります。歯の表面を専門スタッフによって機械的に清掃するものでプロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング(PMTC)と言われており、専用機器、専用薬材等を用いて歯の表面の柔らかい汚れ、付着細菌、しぶ、ヤニなどを取り除きます。

図には、PMTC前後の写真を示します。上の歯の正中部に外来性の着色(○枠内)が術後に取り除かれています。この症例では歯の表面に局限していたため、容易に取り除かれています。歯の着色はこのような場合だけではありません。もっと強固に付着している場合や歯表面のひびき入り込んでいて着色が深くまで到達するケースなどがあります。

次回は、PMTCで対応できない強固な汚れ、着色に対する一手段である超音波による除去についてお伝えしたいと思います。この方法は歯の表面だけでなく、歯と歯肉の間に存在する着色歯石の除去にも用いられます。



スタッフ紹介

アシスタント 林 由香里

はじめまして、私は今年の5月からアシスタントをしている林です。

現在、歯科衛生士専門学校に通っている為、午前中のみ勤務になりますので、みなさまに接する時間が少ないかと思いますが患者様にとって心地よい治療が出来るように精一杯努力して参りたいと思います。宜しくお願い致します。

●PMTC

今回は、歯表面を専門スタッフによって行なう機械的研磨法(PMTC)について紹介させて頂きました。通常の健康保険の範囲内で行なえません。

歯の表面の着色は多く成分によって構成されています。食物残渣を中心にお口の中の細菌と相互反応し、付着するケースや歯の微細な構造に複雑に入り込むケースなども見受けられます。

たくさんパターンがある歯表面の着色ですが、その初期段階の汚れを取るのにPMTCです。さらに汚れ落としが、終了後も定期的なチェックも兼ねたお口の清掃という一面をもちっています。

このように気軽に歯のお口の快適感を目的として、お口の疾患のチェックとして、さらに、歯の審美を目的としてPMTCを活用してほしいかがでしうか。