そよかぜだより

2015
2月号

そよかぜ歯科医院のURL
http://soyokaze-dc.com

二月（如月）

二月に入りましたが、まだまだ寒い日が続いています。こう寒いと、朝起きるのが億劫になってしまいます。しかし、「早起きは三文の徳」と言われる様に、早起きにはメリットがたくさんあります。

まず、朝日を浴びることにより、体内時計をリセットし、気持ちのよい一日をスタートさせることができます。そして早寝早起きは、脳をすっきりさせ、記憶力や暗記力を高めることができるとも言われています。

早く起きることにより、時間的な余裕だけでなく、心にも余裕がうまれます。いつもより早く起きてゆっくり朝食をとり、散歩をしてみるのも、心と身体の健康の為にもよいのではないでしょうか。

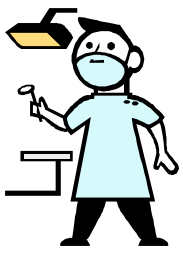
３月の担当医診療変更のお知らせ

伊藤　誠康先生、学会出席の為

3月１３日（金）休診
（院長１９時まで診療）

中島　義雄先生、学会出席の為

3月１１日（水）　3月１４日（土）
（院長は通常通り診療）



衛生士の変更

3月8日（日）三浦休み、山本に変更
3月２０日（金）山本休み、三浦に変更

歯の漂白方法について

前回は、歯の漂白治療での治療基準についてお伝えしました。今回は漂白治療の種類についてお伝えしたと思います。

歯の表面から漂白する方法として、大きく分けると2つに分けることが出来ます。一つ目は、診療室で行なうオフィスブリーチ法です。二つ目は主に患者様ご自身が家で漂白治療を行なう事の出来るホームブリーチ法です。さらにこの双方を同じ期間に行うデュアルブリーチ法です。最近は、気軽にご自宅で行なえるホームブリーチが多いようです。今回はこのホームブリーチに絞ってお伝えします。

ホームブリーチは一回目に必ず診療室で歯面清掃をし、確実な漂白効果が得られるようにします（図1）。その後、専用のカスタムトレーを作製し、このトレー内に専用漂白剤を注入します（図2）。その後、口腔内に入れ約４０分程度作用させます（図3）。この作業を一日一回、約2週間行います。

図4、5には、術前と術後の口腔内写真を示します。とっても自然に透明度のある白さが表現されています。このようにホームブリーチングは、比較的低濃度の漂白剤を用いている為により自然な歯の色調になるとされています。

図１．術前の歯面研磨

図２．３カスタムトレーに漂白剤注入と口腔内への挿入

図４．漂白前

図５．漂白後

院長より

今年は、インフルエンザの流行も早く、学校の学級閉鎖や大病院での院内感染等も多く報告されています。このように寒くさらに乾燥しているとその他にも風邪、マイコプラズマ肺炎、心筋梗塞、脳梗塞の発作や建物の火事なども多くなります。火の元の注意と手洗い、うがいはさらにはしっかりとした睡眠をとるように注意してください。

今回のそよかぜ便りは、ホームブリーチを中心とした歯の漂白方法について伝えさせて頂きました。現在、当医院ではこの方法は3万5千円で行なっていますが、4月から料金をもう少しお手軽に行えるようにしたいと思います。よくある質問はどれくらい白さは持つのでしょうか?と聞かれることがあります。その答えとして約5年と考えています。ただし、メンテナスには必ずお越しになって下さいとも付け加えています。

このように、実際にはわからない点が歯科治療の中では多く存在します。遠慮せずにお聞きください。スタッフ一同お待ちしております。

新年会

１月１５日、そよかぜ歯科医院の新年会を、流山市野々下の和食割烹「守門」で行ないました。歯科材料メーカー「サンメディカル」のお二方も参加され、楽しい時間を共有することができました。