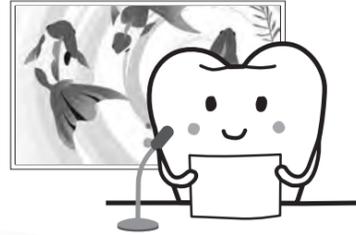


YUME DENTAL NEWS

2020年7月号



医院からのお知らせ



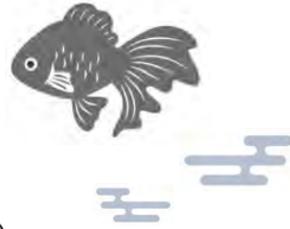
コロナ対策を取りつつ、平常診療実施中

夢デンタルクリニックは、コロナ対策を取りつつ、ほぼ平常診療の体制に戻っております。4月～6月にかけて診療体制を縮小しておりました関係で、非常に予約が取りにくくなり、患者様に治療の延期、定期健診の日時変更などをお願いしてまいりました。患者様には大変ご不便をおかけし申し訳ありませんでした。7月からは徐々に診療体制を平常に戻しつつあります。



定期健診の患者様

ご予約通りご安心して来院ください。院内における3密を避け、なるべく他の患者様と接することなく診療ができるように配慮しております。今後は次の非常事態宣言などが発令されるまでは、ご予約の通りに定期健診を実施いたします。ご予約の日時をご確認の上ご来院ください。



※現在も極力外出したく無いと言う方は、遠慮なくお電話にてご連絡ください。日時の調整を行います。
※こんな時だからこそ歯の健康が大切です。お口の中の衛生状態が良い人は、コロナによる肺炎の悪化が少ないとの報告があります。
歯科検診、歯のクリーニングを受けてコロナに勝ちましょう！

治療の患者様

夢デンタルクリニックは、感染対策を万全に整えた上で診療を行っております。院内での3密を避けるために、患者様の人数を限定し、お時間を調整させていただいております。夢デンタルクリニックはコロナの時期だからこそ「ほぼ貸し切り診療」にて患者様に対応いたします。貴方だけのために歯科医師を独占できる貸し切り診療の贅沢をご堪能下さい。



デンタルフロス 歯間ブラシの使い方

どんなに上手にみがける方でも、歯ブラシだけではみがききれない場所があるのです。敵は歯と歯のあいだ、そして歯の根元まわりにいます。

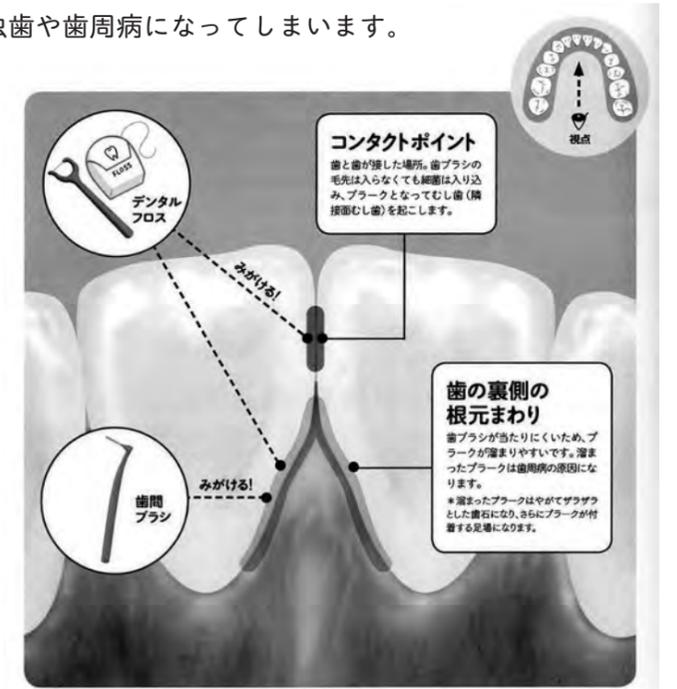
歯ブラシだけでは磨ききれない場所がある。

歯みがきを1日2回、いや3回以上している方も増えてきましたが、デンタルフロスや歯間ブラシを日常的に利用している方は少数派で、厚生労働省やライオンの調査によれば3割程度です。しかし、どんなに丁寧に上手に歯磨きができる方でも、歯ブラシ一本でお口を清潔に保つことは「不可能」です。虫歯や歯周病は歯の表面に付着したプラーク（歯垢、細菌のかたまり）が原因で起きます。歯ブラシだけではほぼ絶対に磨ききれない場所があるのです。そうした場所に日常的にプラークが溜まると、定期的に歯科医院にチェックとクリーニングに通っていたとしてもそこから虫歯や歯周病になってしまいます。

歯ブラシの通らない「コンタクトポイント」

歯ブラシでは磨ききれない場所の一つは一つ目は歯と歯の接する「コンタクトポイント」（専門的には接点と言います。）2本の歯がぴったりくっついて生えている時歯がぶつかっているところです。この隙間には歯ブラシの毛先は物理的に入りません。

しかし、それも大きさ2マイクロメートルの細菌は入り込み、プラークを形成し酸を出して虫歯の元になります。ここに溜まったプラークはフロスでないと取り除けません。



歯ブラシが当たりにくい歯の根元まわり

歯ブラシで磨ききれない場所の二つ目は歯と隣り合ったところの「歯の根元まわり」（専門的には「隣接面歯頸部」といいます）です。上の歯でも下の歯でも根元まわりは歯ブラシが当たりにくく、溜まったプラークはやがて時間とともに病原性を増し、歯周病の原因となります。特に歯の裏側の場合、表側よりも一層歯ブラシが届きにくいのです。ここに溜まったプラークを取り除くには、フロスや歯間ブラシを根元まわりに沿うように当ててから磨く必要があります。

脱・歯ブラシ一刃流! 極意伝授! デンタルフロスの使いかた

フロスの使いかたのポイントは、挿入の仕方とその後の動かしかたにあります。
「歯と歯のあいだに通して終わり」ではないんですよ。

一 入れる

●フロスの糸を、のこぎり状に斜めにスライドさせながら挿入します。スライドさせると、摩擦が減って入りやすくなります。
●コンタクトポイント (歯と歯の接した部分) の清掃は、単純にフロスを通せばOK。きつくて通しにくいときは、ワックス付きのフロスがおすすです。

ご注意! ●挿入するときにグッと押し込むように入れると、勢い余って歯間乳頭に食い込みます。スライドさせながら入れましょう。

二 沿わせる

●フロスの糸を歯の根元まわり、とくに歯の裏側の根元まわりに沿わせます。歯肉 (歯ぐき) の溝にやさしく少しだけ入れ込むようにします。

ご注意! ●反対側の歯の根元まわりもみかれます。歯の根元から先端方向に、かき出すようにフロスを動かします。

三 みかく

●歯の表面に沿って、歯の根元から先端方向に、かき出すようにフロスを動かします。

ご注意! ●反対側の歯の根元まわりもみかれます。歯の根元から先端方向に、かき出すようにフロスを動かします。

歯間乳頭を傷つけないように注意!

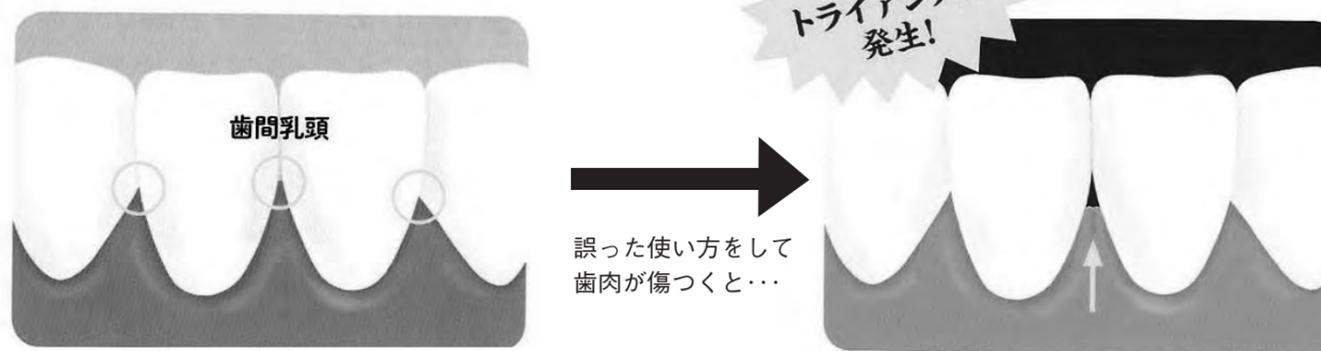
●挿入するときグッと押し込むように入れると、勢い余って歯間乳頭に食い込みます。スライドさせながら入れましょう。

●誤った使いかたをすると歯肉を傷つけてしまいます。使いはじめは必ず歯科医院で指導を受けましょう!

nico
2020年
4月号
付録カード

監修: 愛知学院大学短期大学部歯科衛生学専攻 歯周病専門医 稲垣幸司
QUINTESSENCE PUBLISHING

歯間乳頭を傷つけないよう注意!



誤った使い方をして歯肉が傷つくと...

歯間乳頭は断面図で見ると凹状にへこんでいて、そこにプラークがたまりやすい構造になっています。フロスや歯間ブラシを通すことでこのへこみのプラークはある程度落ちるのですが、凹み部分の盛り上がった歯肉にフロスや歯間ブラシが直接当たると、歯肉が傷ついて歯と歯の間に目立った隙間 (ブラックトライアングル) が生じてしまいます。

夢デンタルクリニック



「あなたの歯」を100歳まで健康に守り続けるために
お伝えしたい知恵や方法がたくさんあります。
診療室では語りきれない、大切なお話を皆さんに伝える
ためにYouTubeを始めました。

- ◆ 神経を抜いた歯、なぜ痛い!? 歯科医が徹底解説!!
【解決策は続編で】
- ◆ 【歯科医が教える】赤ちゃんとお共食い、キスしていいの? 【パパも必見!!】
- ◆ 大久保、とっちゃった!! 虫歯治療、全て見せます!!

など、みなさまの素朴なギモンにお答えしています。
ぜひご覧ください。



夢デンタルチャンネル
ご登録はこちらから



休診日のお知らせ 8月10日(月・祝)~14日(金) お盆休み

発行元 夢デンタルクリニック

札幌市西区西野3条7丁目5-15 ☎ 011-667-4618

〈受付時間〉月・火・木 9:30-18:30 水・金 9:30-17:00 (土日祝休診)

脱・歯ブラシ一刃流! 極意伝授! 歯間ブラシの使いかた

みがく力の強い歯間ブラシは、挿入の仕方がポイント。
歯間乳頭を削らないようにご注意ください。

一 入れる

●歯間ブラシを挿入するときのポイントは「角度」です。
●歯間乳頭のほお側の盛り上がり部分の角度にあわせて、斜めに挿入します。上の歯なら斜め下方向に、下の歯なら斜め上方向に。そっとやさしく入れましょう。

ご注意! ●上の歯なら斜め下、下の歯なら斜め上に傾けずに入ると、ブラシが歯間乳頭にぶつかってしまい、歯間乳頭が削れてしまいます (出血しますし、痛みます)。

二 傾ける

●歯間乳頭の舌側の盛り上がり部分の上を通過するように、垂直方向に角度を変えます。正しく傾けられていれば、歯間乳頭を傷つけずに歯間ブラシを挿入できます。

ご注意! ●歯間ブラシが歯の根元まわりに沿っていないのはNG。プラークが取れないだけでなく、歯間乳頭を突き上げて傷つけてしまいます。

三 沿わせる & みかく

●歯間ブラシを水平方向に傾け、歯の根元まわりに沿わせます。コンタクトポイントのすぐ下から根元まわりをみかれます。ワイヤーではなくブラシの毛先を当てるように。
●力を入れてゴシゴシすると、歯を傷つけますし、ワイヤーが反発して戻り過ぎて、根元まわりに当たらなくなります。やさしく動かしましょう。

ご注意! ●隣の歯の根元まわりに沿わせるために、逆方向に傾けます。この後、同じように歯の根元まわりをみかれます。

nico
2020年
4月号
付録カード

監修: 愛知学院大学短期大学部歯科衛生学専攻 歯周病専門医 稲垣幸司
QUINTESSENCE PUBLISHING