

歯っぴ〜ニュース

秋も深まってまいりました。皆様、いかがお過ごしですか？予想以上の反響もあって、当院の新聞「歯っぴ〜ニュース」も第5号になりました！！今後ともご愛読よろしくお祈りします。

Vol.1 no.5

Dr コーナー

虫歯になるメカニズムとは？



中山 総一郎(歯科医師)

趣味は、フットサル、スカッシュ
中学からやっている剣道です。
帰省したときは、飼ってるミニチュアダックス
フンドのビリーと遊んでいます。



今回は「虫歯ができる流れと対策」です。

歯の汚れである、「歯垢(しこう)」には、虫歯菌がいます。この虫歯菌は、飲食物の中にある糖を分解して、乳酸を作り出し、それが、歯を守る成分を溶かしていきます。これを「脱灰(だっかい)」と言います。脱灰が続けば、歯を守るカルシウムやミネラルは、どんどん溶けていきます。そして、歯に穴があいてきます。しかし、すぐには穴はあきません。これは、「再石灰化(さいせつかいか)」をするからです。

この再石灰化とは、唾液に含まれるミネラルが歯垢内のpHを上昇させて、酸性状態を改善し、脱灰の反応を抑え、溶けている歯の表面を修復していきます。

つまり、「虫歯になる」とは、脱灰と再石灰化の均衡が崩れ、再石灰化が脱灰のスピードに追いつかなくなることです。「虫歯になりにくくする」＝「再石灰化を促進」ということになります。対策ですが、再石灰化を促すには、

- ・歯垢を除去する→正しいブラッシングで汚れ除去
- ・補助的歯科用具を使う→適切なサイズの歯間ブラシ、フロス、うがいができる年齢以上ならば、フッ素入り歯磨き粉(900ppm以上)を使い、フッ素をある程度残すために口をすすぎすぎない。
- ・CPP-ACP配合のガムを食べるなどがあります。

右図は、カリフォルニア大学のニューブラン教授が提唱した図です。

- 歯牙: 歯・唾液の性質、歯並び、
- 細菌: 虫歯菌の活動量・種類
- 食事: 虫歯のエネルギー源。量・回数
- 時間: 飲食物のとり時間、プラークが付着している時間



この4つの悪条件が重なった時、虫歯になります。唾液中の細菌は、唾液検査をしないと確認できませんが、その他、間食が多かったり、歯を磨き忘れてたり、歯並びがあまり良くないなど、思い当たることはありませんか？

初期の虫歯に関しては、この再石灰化を利用して、削らずに経過観察していくこともあります。具体的なブラッシングの方法や不安なことがあれば、お気軽にお尋ねください。

アシスタント コーナー

院内勉強会で発表しました！

小林 由美 (歯科助手)



趣味は、買い物と美味しいものを食べる事です♥特に、リンゴが大好きで毎朝食べてます♥今春から育てていたサボテンについて！お花が咲きました(∩^∩)✿



当院では、3ヶ月に1度、勉強会をしています。診療での疑問、知りたい事を先生、衛生士、助手の当番が各々で調べ、スライドで発表します。私はインプラント手術の担当で、「インプラント器具・滅菌・消毒について」を発表しました。初めての発表で、緊張しましたが3ヶ月の準備期間は、先生やスタッフに支えられて、無事発表することができました。患者様に安心して手術をうけていただくために、これからもこのような勉強会に励んでいきます。

衛生士 コーナー

衛生士育成コースにて講師をしました！

椎津 ゆみ(歯科衛生士)



秋も終わりに近づき、段々と寒い日が増えていきますね。この時期は、美味しい物を食べながらお酒を飲んだりして話をするのも大好きなので太る時期でもありますね(笑) 前回は、日本ヘルスケア歯科学会でのインストラクターのお話をしました。先日、歯科衛生士を育成するコースの中で、「口腔内規格写真撮影」の講義と実習を講師として担当させていただきました。

これは皆さんにもお願いをして当院でも撮らせていただいています。撮り方に様々なコツがあります。この写真を撮ることの意味や鏡(ミラー)を口腔内に入れるやり方、ポイントの合わせ方等を講義し細かい確認と練習する為に相互での実習を行います。私の担当時間は3時間、半年くらい前から準備を始めました。プレゼンテーションの練習、講義の内容、実習の進め方、頭の中でシミュレーションをして・・・終えるまでは不安やプレッシャーでしたがやらせていただくチャンスももらえ今回も沢山の経験と勉強ができた充実の時間だったと思います。先輩衛生士さんの指導と一緒に活動しているスタッフの協力、受講生とのかかわり、こんなかわかりが衛生士としての仕事につながっていると感じています。

今回のお勧めデンタルケアグッズ ルシェロのデンタルフロスです。

- * 高いプラーク除去力
- * 歯肉を傷つけない柔らかい使用感です。
- * アンワックスタイプもギンギンせず使いやすいです。

