

# とまこちゃん通信 VOL.15

2017年7月



☆ホームページみてね！☆：[tomato-dc.com](http://tomato-dc.com)

とまと歯科クリニック

(又は「とまと歯科 託児」で検索)

## ☆今回のテーマ☆ 『歯周病の真実…その予防法の虎の巻』

過去の自分を反省することがあります。

削る・詰める・抜くといったことが歯科治療の主体であった時代から、病因に対応し、お口の健康をサポートするための歯医者が必要とされるように世の中は変わってきているのですが、当院でも、最初からその考え方が確立してはいなかったのです。なので、**定期的なメインテナンス**を確実にするというシステムが今のようにありませんでした。その結果、とまと歯科クリニックは開業して12年目なのですが、その年月の中で、以前受診されていた方がお久しぶりに来られた時のお口の変化に驚くことが少なくないのです。

歯周病菌は中高生の頃に唾液を介して感染し、その人その人のお口の常在細菌は18歳までに定着し、決まってくると推測されています。

20~30代の頃は歯周病菌に感染しているものの、発症していない、いわゆる潜伏期間です。

その後、口腔清掃不良や加齢などの原因で体の免疫力と菌の力のバランスが崩れ、歯周病を発症するのです。一度発症すると、じわじわと進行していき、歯が埋まっている骨がどんどんやせ細り、歯がぬけおちるまで進みます。

なので、発症してしまった！というわずかな変化を、まだ軽症な状態で発見し、進行をくい止めることが何より大事なのです。

歯周病に自然治癒や薬による治癒はありません。そしてお口の中に住み着いた菌たちを完全に駆除する(滅菌といいます)ことはできません。

**定期的なお口のメインテナンス**を生継続けることは、体の常在菌たちと良いバランスで共生し、健康を維持していくために必要不可欠だと考えるのです。

院長 廣瀬 佐都子



## 今月の ぷちとまと

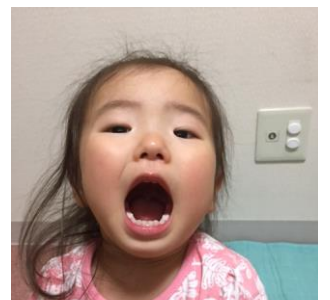


たたかいごっこ！  
どが〜ん!!!

じゅんや  
惇也くん (1歳10か月)

かなな  
葉奈ちゃん (1歳11か月)

あいうべ体操♪  
「あ〜」上手!



## ★おしえて!とまこちゃん★



**質問：小学生の子供が、歯みがきを毎日しているのに  
歯医者で「みがき残しがあるよ」と言われるのはどうして？**

**答え：「みがいてる」けど「みがけていない」から!?**

歯みがきを毎食後がんばっていても、実は「きちんとみがけていない」ことが多くあります。

・**歯と歯茎の境目** ・**歯と歯の間** ・**歯がでこぼこしている部分**などは、歯ブラシでみがきにくいものです。一生懸命みがいていても、実は「きれいになっているのは表面の平らな部分だけ…」かもしれません。「そんなことはない!」と思っていても、一度「ハミガキ上手 PRO」などの「歯垢染め出し液」を使ってみると意識が変わるかも知れません。歯みがきが「できた」と思った後でも、液を口に含んでグチュグチュしてから吐き出し、口を見てみると…意外とまだまだ汚れている事にビックリするのでは…。いつもの歯みがきの後、使ってみてください!



～歯垢染め出し液のおススメポイント～

### ○磨き残しがパッと目で見て分かる。

カーン…こ、こんなに?



・特に、自分で磨けるようになったけどまだきちんとできていないのでは、という小学生さんには、「ここが磨けてないよ、ここも…」とあれこれ言うより見て理解してもらった方がスムーズかも知れません。赤く染まったのを見て「ホ～うやっぱりお母さんの言った通りできてなかったじゃろ!」とは言わず、「ここはきれいに磨けとるね。でもここは、ちょっとまだ汚れとるかねえ。」などと声をかけてみて下さいね。「磨けている所、磨けていない所に気付く」事が大切です♪(子供用に買ったものを保護者の方が使ってみても○。)

### ○繰り返すうちに、磨き残しが減っていくのが分かる。

・お休み前の夜だけでも何回か続けると、「磨き残しの特徴」が分かってきます。すると、普通に歯みがきする時にその部分を意識して磨くようになり、染め出し液を使った時に染まる部分が減ってきます。「前よりきれいに磨けるようになった」事が自信となり、次も頑張ろう!になるのです。

### ○「歯ブラシ」だけでは歯はきれいにならない、ということ(-\_-)にも気付く。

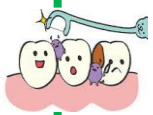
・赤く染まった所を歯ブラシで磨いてきれいにしようとしても、上手に取れない所があります。それは**歯と歯の間**。ここには**歯ブラシの毛は入らない**のです!「歯と歯の間」の汚れをとるには…**フロス(糸ようじ)**を使います。フロスを歯と歯の間に通すと、**ヌルっとしたもの**が付いてきます。それは**歯垢(しこう)**です。歯垢は**細菌の塊**であり、放っておくと**虫歯や口臭の原因**になってしまいます。小さいお子さんの場合は保護者の方が、小学生くらいからは自分で、まずは**寝る前の歯みがきで、フロスを使ってみて下さい**。「ここにこんなに汚れがあるんだ…。」と**気付く事が第1歩**です。(使い方が分からない場合や、矯正中で器具を使用している場合は、衛生士にご相談下さい!)

### ○自分で「まだきれいになっていない所はないかな?」と意識しながら磨けるようになる。

・これを続けていけたらお口スッキリ、「磨けてないですねえ」と言われる事も減りますね!

☆3~4か月に1回は、**チェックとお口のクリーニング**をうけましょう☆

※「ハミガキ上手 PRO 歯科専用」は、受付にて購入できます。



とまと歯科クリニックの理念： 地域の皆様のお口の健康を守り育てることに全力をつくし、より快適で幸せな人生のお手伝いをします。