



地域一番の歯科医院を目指しています。

63号

山本歯科医院通信～「おだいじに」～

この「おだいじに」では最新の歯科の話題や、皆さんが普段疑問を持たれている事柄等についての情報を提供したいと思っております。こんなこと聞いてみたい、あれってどうなんだろう？そんなことがあればどんどんリクエストしてください。

2013年9月号



歯のクリーニング(PMTC)の実力

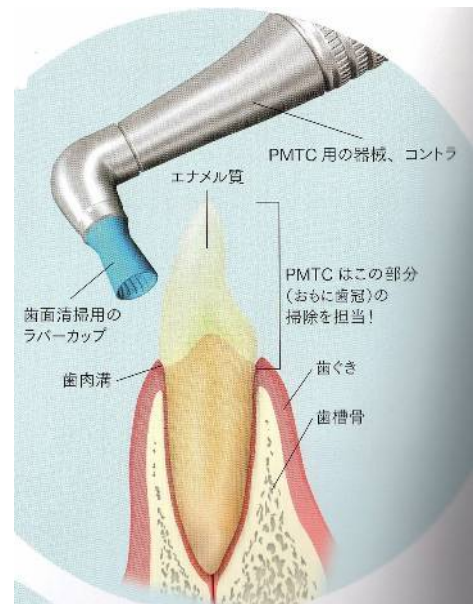
PMTCとは、「プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング」の頭文字を取った用語です。歯科医師や歯科衛生士による専門的な機械や器具を使った歯の掃除(クリーニング)です。

歯の着色が取れてツルツルになり、お口の中がサッパリ快適になるのも患者様に喜ばれています。

歯ぐきから上の部分の掃除が中心で、歯ぐきの溝(歯肉溝)のプラーク(歯垢)については、ごく浅いところ(1～2ミリ程度)ならば取り除くことができます。

毎日の歯みがきでは取り残してしまっているプラークを私たちの専門的な技術でしっかりとかき出すと、虫歯予防や歯肉炎の改善に大変効果があります。

お口の中の歯垢(プラーク)は時間がたつとネバネバしたしつこい膜(バイオフィルム)を作って歯にべったりと引っ付きます。これを取り除くには毎日の歯みがきがとても重要なのですが、実際のところ歯ブラシでは届かない場所もあります。そこで私たちの**PMTC**の出番になるわけです。



効果

- ①歯をツルツルにします。汚れを取り、そして汚れが付きにくくなります。
- ②処置後のお口の中の爽快感がバツグンです。
- ③処置中の痛みや不快感が少ないです。



医院玄関にある「うちわ」。どうぞお持ち帰りください。

今回の裏面の担当はと水谷幸恵(左)と奥留美(右)です。彼女たちスタッフも皆頑張っています。



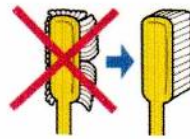
山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571

歯ブラシの取り替え時期と保管方法

歯ブラシを使って適切なブラッシングをすることで、効果的にプラーク(歯垢)を取り除くことができます。毛先の開いていない歯ブラシを使い、歯や歯肉を傷つけない軽い力でのブラッシングで、お口を清潔に保ちましょう。

歯ブラシの取り替え時期

歯ブラシの毛先が開くとプラーク(歯垢)の除去率が低下し、また歯肉を傷つけることがあります。また、毛先が開かなくても、長く使っていると、毛の弾力がなくなり効果が半減します。1ヶ月に1本を目安に取り替えましょう。



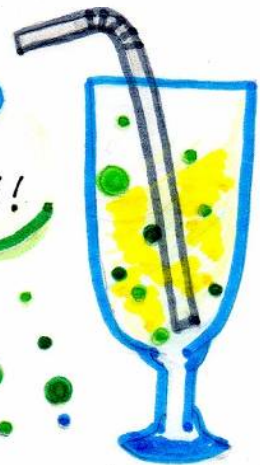
歯ブラシの保管方法

1. 使用後は流水でよく洗う
2. よく水を切り、乾燥する。
3. 植毛部を上にして、風通しのよい所で保管する。

担当: 水谷

厚揚げとゴーヤ、キムチのうま辛卵いため

夏バテ気味な時こそ辛いものを食べてしっかり汗を出しましょう!!



材料 (2人分)

| | |
|---------|------|
| 厚揚げ | 140g |
| ゴーヤ | 100g |
| キムチ | 100g |
| 卵 | 2コ |
| ゴマ油 | 小さじ4 |
| 醤油 | 小さじ2 |
| 塩、胡椒 | 少々 |
| 鰹節(削り節) | 少々 |

作り方

- ① 厚揚げ、キムチはそれぞれ食べやすい大きさに切る。ゴーヤは縦半分に切り種を取ってスライスし、塩もみして軽く洗ってしぼる。卵を溶きほぐしておく。
- ② フライパンにゴマ油小さじ2と厚揚げを入れて焼き色をつけるようにいためる。ゴーヤとキムチを加え塩をひとつまみ、胡椒を少々入れいためる。火が通ったらゴマ油小さじ2を足し、醤油を入れて混ぜ、卵を一気に入れてさっくり混ぜる。皿に盛り鰹節をのせる。

水谷