



メンテナンス(定期検診)

山本歯科医院通信～「おだいじに」～

別冊号 4 2024.12 改訂

治療するだけが歯医者さんではない

「新たにむし歯を作らない・歯周病を悪化させない」

～定期検診(メンテナンス)を受けよう～



〒492-8143 愛知県稲沢市駅前三丁目 6-26

<http://yamamoto-dc.racoo.co.jp/>

電話 0587-33-0570

山本歯科医院 院長:山本良実



こんなことに悩んだり、心配されていませんか？

- ・ 気がつくといつも「虫歯」ができて歯科医院を受診している。
- ・ しばらく歯医者さんに行っていないけど、痛くないからいいのかな。
- ・ きちんと歯磨きしているつもりなのに「歯石」がついちゃう。
- ・ 「部分入れ歯」を入れているけど、支えになっている歯が心配だ。
- ・ 「インプラント」治療が終了したから、長持ちさせたいよ。
- ・ 白かった歯が着色してきてキレイにしたい。

- ・ 子どもの「おやつ」って好きなものを与えていいの？
- ・ 子どもの歯ブラシがうまくできているか心配です。
- ・ 子どもの歯にフッ素を塗布して欲しい。
- ・ 子どもの歯並びやかみ合わせが心配です。

思い当たる項目がひとつでもあれば、歯医者さんに相談してみましよう！。

山本歯科医院では悪くなった歯を治療することだけが目的ではありません。皆様ができるだけ長く自分の歯で過ごせるよう、また食生活を楽しみ元気で働き続けるためにもお口のメンテナンスや健康管理の相談に乗らせていただくことこそ

私たちの大切な仕事と考えております。

そこで、当院は歯とお口の健康を守るための定期検診(メンテナンス)をお勧めしています。

ご自身では変化を感じていなくても検診とクリーニングを受けることにより、より良い状態を維持することができます。

お顔を見せていただき、楽しいお話なども聞かせて欲しいと思います。

目次

- 1- こんなことに悩んだり、心配されていませんか？
- 2- 目次
- 3- メンテナンスって何？
なぜメンテナンスが必要なの？
- 4- メンテナンスはどうやって受ければいいのか？
スケーリング・PMTTCって何？
- 5- フッ素・TBIって何で必要なの？
- 6- メンテナンスを受けるとどんないいことがあるの？



①メンテナンスって何？

私の家系は歯が悪いみたい・・・と悩まれているかたいませんか？虫歯や歯周病は遺伝でしょうか？歯質や唾液の分泌量など体質による影響もありますが、多くの場合は環境的な要因が大きいのです。例えば、歯磨きがきちんできているかな？おやつや量の量や頻度はどうか？など歯を取り巻くさまざまな環境が影響してきます。

虫歯のできる環境を抑え、甘味指導・歯磨き指導・フッ素塗布・歯のクリーニングなど歯科医師や歯科衛生士による積極的な処置が必要です！

また、一生懸命歯磨きしているのに気づいたら虫歯や歯周病になってしまう・・・など悩まれているかたも多いと思います。歯磨きは自己流になりがちですし、初期段階での虫歯や歯周病は気づきにくく、進行してしまう場合も多いです。

定期的に歯をとりまく環境の整理、歯を長持ちさせるための処置などを行なって(→これがメンテナンスです！)、虫歯や歯周病を予防しましょう。

②なぜメンテナンスが必要なの？

自覚症状のない、歯周病・虫歯の予防にはメンテナンス(定期検診)が必要です。日本人の成人の約80%が歯周病の危険性があると言われています。

また、歯ブラシで一生懸命磨いても落とせない汚れ(歯石、バイオフィルム)があります。歯石とはプラークが固まってできたもので、表面は細菌が付きやすくまた歯と歯茎の溝(歯周ポケット)に入り込み歯槽骨(歯を支える骨)を溶かす原因となります。バイオフィルムとは細菌同士が固まって細菌の巣を作ります。このバイオフィルムを放置しておくくと虫歯や歯周病の原因となります。

これらを、機械的に歯科医院で取り除く必要があります。メンテナンス(定期検診)には虫歯、歯周病の進行のチェックに加えこのような役割があります。

このバイオフィルムはしっかり清掃して除去してもまた3カ月程度で形成されてしまいます。よって定期的なメンテナンスは必要となります。

歯周病について詳しくは、「お大事に」別冊号1 歯周病から歯を守ろう
をご覧ください。



③メンテナンスはどうやって受ければいいのか？

<当院でのメンテナンスの流れ>

1) 一般的な歯科治療が終了後、成人は6か月後に、お子様は4か月後に、検診のお知らせを当院からお葉書にてお知らせしております。お知らせに伴い、スマホ・PCから、またはお電話にてご予約をいただきます。

そのあと、継続的にメンテナンス(定期検診)を受けていただく患者さまにはお葉書をお届けします。

ただし、歯の症状が不安定な方には担当医師・歯科衛生士の指示により、1～2か月毎の短い期間で来院をお願いする場合があります。

2) お口の状態をチェックします。

虫歯、歯茎の状態を確認し必要があればレントゲンや口腔内写真の撮影も行います。

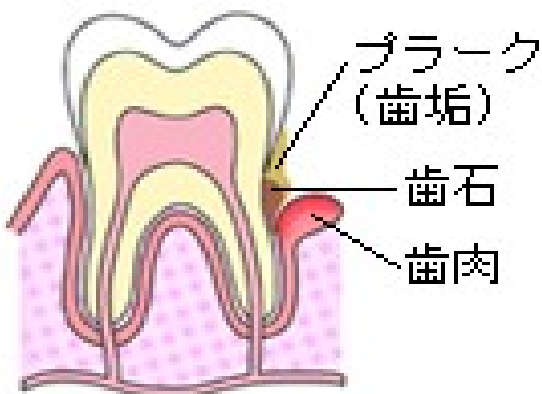
歯の治療が必要な方は治療を先に優先して開始します。

3) 大人→スケーリング・PMTC(下記④参照)を行います。

子供→フッ素塗布・歯磨き指導(下記⑤参照)を行います。

④スケーリング・PMTCって何？

スケーリング:磨き残し、歯垢(プラーク)、歯石、たばこ・コーヒー・お茶などによる着色の除去を行います。超音波により機械的に除去します。歯は削りません。



PMTC:プロフェッショナル・メカニカル・ティース・クリーニングの略のことをいいます。

歯磨きしても落とせない汚れ、虫歯や歯周病菌の原因の一つとなるプラーク(歯垢)、細菌の巣となるバイオフィルムを歯科医師・歯科衛生士が器械を使い専門的に取り除きます。

毎日しっかりブラッシングしていても完璧に落とすことはできません。そのため診察室での定期的なおそうじが必要となります。それが PMTC です。特別な器具を使い、歯の表面、歯と歯の間、を一本ずつ磨いていきます。ブラシ、専用の研磨剤を使います。

PMTC により 100%完璧に！というわけにはいきませんが、多くの菌を取り除くことができ虫歯や歯周病の予防には断然効果的です。

⑤フッ素塗布・TBIって何で必要なの？

フッ素塗布の効果：フッ素は歯磨き粉にも使用されています。フッ素は歯を強くする働きがあります。お茶や海産物などの身近なものにも含まれています。

お子さんへの乳歯へのフッ素塗布、生えてきたばかりの幼若永久歯に効果大です。ですから、1歳児～12歳くらいまで継続していただくとよいでしょう。

成人の方へのフッ素塗布もちろん効果はありますが、お子様に比べると効果は薄いと考えられています。

フッ素の効果は、歯の表面に塗ると、歯の表面から取り込まれハイドロキシアパタイトという歯の成分とくっつき、虫歯に抵抗性のある**フルオロキシアパタイト**を形成します。フッ素を含んだ歯の結晶は普通の歯よりも丈夫になります。これが虫歯菌に抵抗を示し、強い歯を作ります。

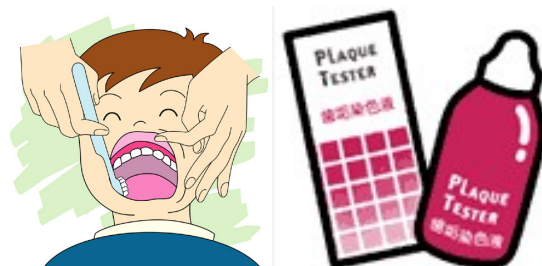
フッ素の使用法としては、家庭でフッ素入り歯磨き粉の使用により毎日低濃度のフッ素を取り込む方法、年に3～4回歯科医院での高濃度のフッ素ゲルを歯に塗る方法など色々な方法があります。(フッ素について家庭でも取り組みたい方はスタッフにご相談ください。)



フッ素は安全なの？：お口の中に入れるため飲み込む量が問題となります。1度に大量に飲み込むと急性中毒を起こしてしまいます。しかしフッ素塗布で残る量はわずかです。危険とされる量とはかけ離れているため、全く問題ありません。

TBI：トウス・ブラッシング・インストラクションの略です。主に歯科衛生士によって**歯磨き指導**をします。

歯磨き後の磨き残しを確認はわかりにくく難しいです。専用の染め出し剤を使って汚れを染め出します。自分で歯磨きの不得意な部分を確認することで、今後の歯磨きの参考にすることができます。また当院の歯科衛生士によりブラッシング方法の指導を受けることにより、虫歯や歯周病の予防をはかります。



⑥メンテナンスをするとどんないいことがあるの？

1) 歯がつるつるになる。白くなる。

表面についたたばこのヤニ、茶しぶなどの汚れが取れます。白い歯は健康的な表情を作り、美しくみえます。

2) 歯肉が健康になる。

歯の付け根、歯周ポケットの細菌を減らすことができ、歯肉が引き締まります。歯周病の予防に効果的です。歯周病のある方も歯を長持ちさせることができます。

3) 虫歯を防ぐ、早期発見もできる。

虫歯菌の繁殖場所となるプラークがなくなるため虫歯を防ぎます。

4) 歯科医院に受診することにより、歯科医院専売の商品も購入できる。

院長やスタッフが実際に日常で使用している歯科グッズ(歯磨き粉・歯ブラシ・口臭予防スプレーなど)を購入することができます。オススメの品がたくさんあります。

5) お子さまの歯並びやかみ合わせをチェックできる

定期的に歯科受診をして我々の目に触れていくことで歯並び咬み合わせをチェックし、要すれば幼いうちから予防的に歯並び(矯正)治療を受けることができます。(詳しくは院内資料「おだいに7・予防的歯並び治療について」をご覧ください。HPからも閲覧できます



4か月～半年に1度の定期検診(メンテナンス)をオススメします!

