



地域一番の歯科医院を目指しています。

77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
いな、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

2016年1月号



～歯医者さんの精密機器 (エアタービンはすごい!)～

エアタービンとはお口の中で硬い歯や金属を削るための道具です。

歯は人間の体の中でいちばん硬い組織です。硬い歯を削るのに歯科医師は
遠い昔から大変苦労してきました。

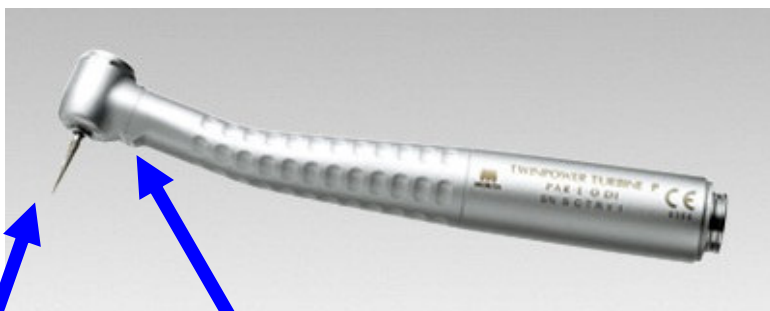
現在では安全でより快適に治療が行なわれるよう、めまぐるしく進歩していま

精密な治療に脅威の毎分30万回転！

歯を削るときにはさまざまな器具を用いますが、基本的にはエアタービンになります。その
先端(ヘッド)部に高圧の空気を送り込むことで高速回転し、効率的に削ることができます。

タービン回転部が高速回転するときに、あの「キューーン」という音が発生してくるのです。
回転数は1分間に30～40万回転(!)というものすごいものです。

ハイテクのおかげで、以前に比べると不快な振動や音がぐっと小さくなっています。



バーはダイヤモンドです

タービンヘッド(先端)には歯を直接削るバーという
小さな切削器具を装着します。バーの表面は、地球
上で一番硬いダイヤモンドの微粒子でコーティング
されています。

いくら硬い歯であってもダイヤモンドにはかないま
せん。ダイヤモンドの回転力のパワーによって、周

極小冷却スプレーと照明装置を搭載！

狭いお口の中で使用するものですから、小回りが
利くように、極限まで小型化されています。

しかも、高速回転するバーの摩擦熱を冷却するた
めのスプレー(注水)装置や、正確な治療のために削
るところを明るくする照明など、複雑で精妙な装置が、
この小さなヘッド部に搭載されています。



今回の裏面の担当は岩附麻衣(左)と松本恵
里(右)です。彼女たちスタッフも一生懸命頑
張っています。



山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571
<http://www.ne.jp/asahi/yamamoto/shikaiin/>



本文は雑誌「nico」を参考にしました。

★正しい歯磨きの仕方を身につけましょう★

■効率よく歯垢を取るためのコツ

- ・歯ブラシは鉛筆を持つように持ちます。
- ・毛先がしならないくらいの軽い力で磨きましょう。
- ・2本同時に磨く感じで小刻みに動かして一箇所を10~20往復磨きましょう。

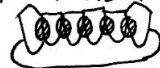


カマかせはいけません!

150~200g程度のカマ

■歯磨きのポイント

- ・歯の噛む面、裏側、表側の3面に分けて磨くようにしましょう。
- ・磨き忘れのないように順番を決めて磨くとよいでしょう。
- ・奥歯の噛む面、歯と歯茎の境目、歯と歯の間は三大不潔域と呼ばれ、磨き残しの多く出るところです。この三箇所を意識して磨くようにしましょう。



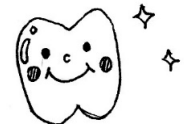
■歯ブラシの当て方

- ・奥歯の噛む面にはブラシの先を垂直に当てるようにし、溝の汚れをかき出すようにして磨きましょう。
- ・歯の側面は次のように当てて細かく前後に動かして磨きましょう。
- 虫歯予防には:歯の面に90度にブラシを当てて
- 歯周病予防には:歯と歯茎の境目に45度の角度でブラシを当て、歯茎の溝の中の汚れを取るような気持ちで

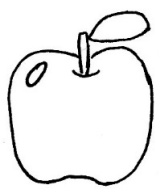


虫歯や歯周病予防の一番の近道は、毎日の歯磨きです。

正しい歯磨きの仕方を身につけ、健康な歯を保っていきましょう。



担当: 岩附



健康に美容にダイエットに!!

自家製フルーツ酢



材料 300ml分

- 好みの果物 100g
- 穀物酢 100ml
- 氷砂糖 100g

作り方

- ① 保存ビンは必ず煮沸消毒をしておきます。
- ② 果物はよく洗い、水分を取り除く。
- ③ 果物は2cmくらいにカット。チェリーなどはそのままOK。
- ④ 氷砂糖、果物、お酢の順に入れ、1日(回程度ゆすり、1週間くらい冷暗所で保存する。

飲み方

果物酢大さじ1杯を10倍くらいに薄める。 コツ・ポイント

割るものは、水、炭酸水、牛乳、豆乳などなど。ヨーグルトにかけてもGood!!
お好みではちみつを入れてもOK!!
空腹時はNG!!
食後 運動後 入浴後がベスト!!

*果物・お酢・氷砂糖は1:1:1で作ると良いです。
*チェリーなどは竹串で穴を開けるとエキスが出やすくなる。
*お酢は穀物酢、リンゴ酢、黒酢、好きな物でどうぞ!

岩 附