



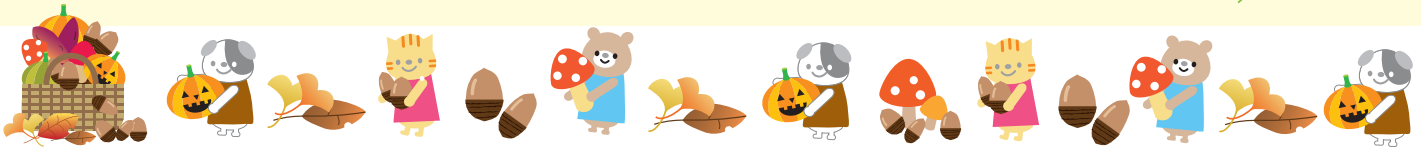
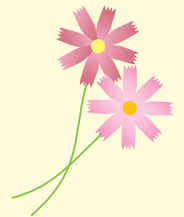
# あなたの歯へのお手紙!!

こんにちは、グリーン歯科クリニック院長の本田 勝義です。気象庁の予報では9月10日も気温が高めの日が続くそうです。残暑が厳しそうですね。電力の供給も気になりますが、節電を心がけつつも熱中症対策も忘れないようにしてくださいね。

それでは、秋にちなんだ話題をひとつ。暗い夜空に輝く白いお月さま。秋と言えば「中秋の名月」。旧暦の「八月十五日」のお月さまのことですね。旧暦では7月8月9月が秋ですが、「八月十五日」は秋の真ん中の月の真ん中の日。とても分かりやすく月のきれいな時期なので、昔から愛されています。実は、この「八月十五日」

という苗字の方がいらっしゃるってご存知ですか？旧暦で秋の真ん中ということで「なかあき」さんとお読みするそうです。とても風情のある苗字ですね。そのほか、月にちなんだ苗字がいくつかあります。よかったら調べてみてくださいね。

さて、今年の中秋の名月は9月12日です。最近では9月になっても暑い日が多く、秋という気がしませんが、せめて十五夜の月を眺めて、秋の涼しい気分になりたいものです。



## 患者様アンケートのご紹介 ~いつもありがとうございます!!!

2011年9月1日

「40代 女性」

ドクターがこれからやる事、今やっている事を常に細かく説明して下さいだったので不安なく治療を受ける事が出来ました。ありがとうございました。

2011年9月1日

「70代 女性」

人生4回目の歯医者さん、そして最後の歯医者さんになる事と思います。先生のお人柄技術の素晴らしさ安心して治療を受けさせて頂きました。治療後の経過も違和感なく快適、飲食も一層増し健康で長生きしそうです。

2011年9月1日

「30代 女性」

初めのカウンセリングで不安な点、疑問点を解消できその後に治療にとりかかって頂けるところが安心して通院出来ます。治療中もとても優しく親切で分かりやすい説明をして頂ける点も安心できます。

2011年9月1日

「60代 女性」

いつも伺っても親切で丁寧ですので、歯医者さんに来るのが楽しくなってきます。この歯医者さんを選んで良かったと思っております。これからもどうぞ宜しくお願い致します。

# プローブ

あなたのポケットは何センチ？  
歯周病の進行度を測る

## ●歯周ポケットってなあに？

みなさんは「歯周ポケット」って聞いたことありますか？ テレビCMでもよく見かける言葉なので、ご存知の方もたくさんいらっしゃるのでは？

「歯周ポケット」とは「歯周病」になることができる、歯と歯ぐきのすきま。歯周病が進行していくと、この「歯周ポケット」がどんどん深くなっていく、やがては歯を支える骨を溶かしはじめ、恐ろしいことに、最後には歯が抜けてしまうのです。実は、この「ポケットの深さ」は、歯周病進行のバロメーターでもあります。

## ●「プローブ」でポケット測定

そこで今回ご紹介するのが、歯周ポケットを測定する器具「プローブ」です！（右下写真）



歯と歯ぐきのすきまにできる歯周ポケット。歯周病が進行すると深くなる。



歯周病の進行を診断する必須アイテム  
探針で歯周ポケットの深さを測る

探針を歯周ポケットに差し込み、深さを測定します。健康な状態は2〜3ミリまで、3ミリ以上だと歯周病の可能性があります。また、重度の歯周病になると、驚くことに、1センチ以上もプローブが入ってしまうことも…。

## ●自覚症状なく進む歯周病

残念ながら、この歯周ポケットは、一度深くなると、自然に元に戻ることはありません。さらに歯周病は、初めはあまり自覚症状がないまま進行していきますので、なるべく定期的に検査を受けていただき、歯周病になっていないかチェックしていただくことをお勧めします。

もちろん、検査のときは、この「プローブ」が大活躍しますよ！

## 知って納得!! 歯科治療

# 治療なのに気持ち良くてウトウトしちゃう? PMTCでお口のお掃除

## ●気持ちいい歯科治療もあるんです！

「お口の中がすっきり！」  
「とっても気持ちよかった！」  
「つい、うとうとしてしまった！」

これは、PMTC（専門家による機械的歯面清掃）を受けた多くの患者さんの治療後の感想です。

ほとんどの患者さんは、歯科の治療というと、キーンという音とともに歯を削られたりして「痛い！」という治療しかイメージできないかもしれませんが、しかし、実は気持ちのいい治療もあるんです！！

## ●バイオフィームは細菌のかたまり

どんなに頑張って歯を磨いても、歯の表面にはバイオフィームというものができてしまいます。バイオフィームの中には何億という細菌が住んでいて、歯周病やむし歯の原因になります。

身近なところでは、台所の排水溝のぬめりも同じバイオフィームです。

## ●PMTCでバイオフィーム除去

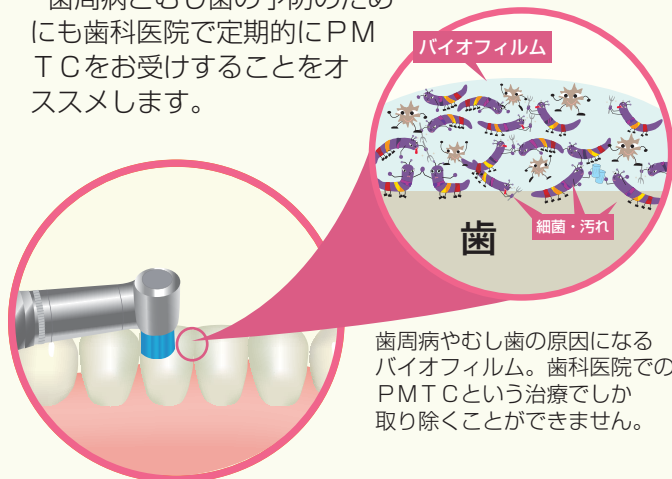
そして、この頑固なバイオフィームを取り除く治療がPMTCです。PMTCでは、歯科衛生士が専用の器具と特殊な歯磨き粉で、歯を磨いていきます。

歯の汚れを一本一本丁寧に落としてくれるので、お口の中がとてもすっきりしていくのがわかります。だから、この治療を受けた患者さんは、気持ちよかったり、うとうとしちゃうんですね。

## ●歯周病とむし歯予防にPMTC

「私は1日3回丁寧に歯を磨いているから大丈夫!!」という方もいらっしゃいますが、バイオフィームは固く歯にこびりついているので、歯みがきでは取り除くことはできません。

歯周病とむし歯の予防のためにも歯科医院で定期的にPMTCをお受けすることをオススメします。



歯周病やむし歯の原因になるバイオフィーム。歯科医院でのPMTCという治療でしか取り除くことができません。

# タバコと口臭のくさあい関係

## ■ 口臭が

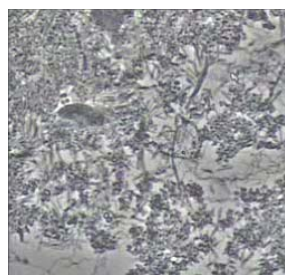
タバコを吸っている人が近くにいると、独特の臭いですぐにわかりすよね…。実はこの臭い、服や髪の毛についたニコチンの臭いだけだと思われがちですが、実は口の中からも悪臭を放っています。

服や髪の毛の臭いなら洗えばすぐに落ちます。しかし、それ以上の臭いのもととなっているのが口臭。なんと、タバコを吸っていると、口の中の細菌が増殖しやすくなり、これが口臭の原因になっているんです。

## ■ お口の中は細菌だらけ！

右の写真は、口の中にいる細菌を顕微鏡で拡大したものです。ちょっと気持ち悪いですね…。

では、なぜタバコを吸うとこうした細菌が増えてしまうのでしょうか？ それはタバコを吸うことにより血行が悪くなり、唾液が出なくなってしまうことが主な原因です。



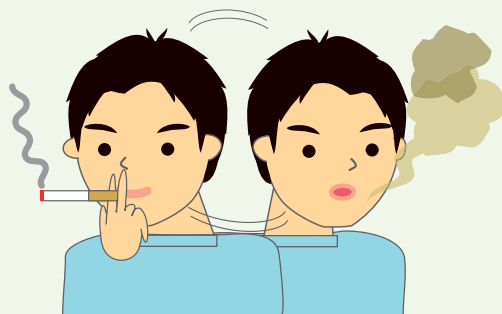
お口の中の細菌を拡大撮影

健康な状態の口の中は、常に唾液の殺菌作用が働き、細菌の繁殖が抑えられています。しかし、喫煙によって唾液が少なくなると、殺菌作用が弱まってしまい、細菌がどんどん増えてしまいます。そして、この細菌が「口臭」を発生させるのです。

## ■ 口臭のある人の70%は喫煙者

口臭の原因はタバコ以外にもいろいろありますが、口臭がある人の約70%は喫煙が原因であるとの調査もあります。

しかも、喫煙は口臭の原因になるだけでなく、歯周病を悪化させる原因にもなります。お口の将来のためにも、ぜひタバコは控えましょうね!!



## 歯の知っ得 Q&A!!



### Q 教えてっ!

今度、歯を抜かなくてはならなくなってしまうんですけど、どんなことに注意したらよいのでしょうか？



### A お答えします

歯を抜く前日は、睡眠をよくとり、体調を整えておくだけで、特に問題はありません。

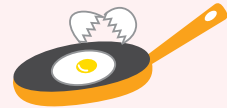
また、当日、おうちに帰ってからは以下の点に注意してくださいね。

#### ▶ 抜歯後の注意

1. 入浴や飲酒、激しい運動を避け、処方されたお薬を飲んで、安静にしてください。
2. 歯を抜くときに麻酔をしています。麻酔がきれるまでは唇や舌がしびれていますので、口の中を噛まないように気を付けてください
3. バイ菌が入り化膿してしまうことがあるので、傷口を指や舌で触らないでください



# 歯に良い お料理レシピ



## インゲンとじゃこの甘辛炒め (調理時間：5分)

カルシウム豊富なじゃこをカリッと煎って、甘辛く味付けすることで、お子さまも喜びます。作るときのコツは、インゲンを下茹でする場合、きちんと水を切ること。そうしないと、炒めたじゃこが水っぽくなってしまいます。

材料 (2人前)

インゲン…10本ほど

じゃこ…一つかみ (好みで)

ごま油…大さじ1/2

さとう…小さじ1

しょうゆ…大さじ1/2

ごま…大さじ1



インゲンは食べやすい大きさに斜め切り。固さが気になるときは、かるく下茹ですてね。



じゃこをフライパンでから煎りし、カリッとなったたら、ごま油とインゲンを入れて炒めます。



インゲンの色があざやかになったら、砂糖を入れ、さっと味をなじませ、しょうゆをまわし入れれば、出来上がり。



器に盛り付けて、ゴマを振ったら、はい召し上がれ!



## 診療スケジュール



### 9月

日	月	火	水	木	金	土
				1 休診	2 休診	3 休診
4 休診	5 休診	6	7 休診	8	9	10
11 休診	12	13	14 休診	15	16	17
18 休診	19 休診	20	21	22	23 休診	24
25 休診	26	27	28 休診	29	30	

### 10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 休診	3	4	5	6	7	8 休診
9 休診	10 休診	11	12	13	14	15
16 休診	17	18	19 休診	20	21	22
23 休診	24	25	26 休診	27	28	29
30 休診	31					

10:00 ~ 13:00 月・木 14:30 ~ 19:00  
火・金 15:00 ~ 20:00  
土 14:30 ~ 18:00



## 医院からのお知らせ



- ・定休日は水曜、日曜です。但し、祝日のある週の水曜日は診療致します。
- ・9月15日は院長が講習会出席のため夕方6時までの診療になります。
- ・定期健診、お口のクリーニングご希望の方は来院希望日の1週間~10日くらい前にお電話頂くとご希望のお時間でとれます。
- ・診療時間のご案内  
月曜、木曜 AM10:00~PM6:30受付終了  
火曜、金曜 AM10:00~PM7:30受付終了  
土曜 AM10:00~PM5:30受付終了



## グリーン歯科クリニック

ご予約は **0422-32-0441**

〒184-0011 東京都小金井市東町 2-24-17

『YAHOO!』で検索