



今年は桜の開花が早かったですが、天気が安定しませんね。
4月からは生活環境が変わって体調を慣らしていく時期です。
健康診断などでチェックするのも大切です。お口の中も健康に保ち、すっきりした身体で新しい生活に臨みましょう。

子供の予防歯科（青木）



子供の歯は、どうせ生え替わるからと言われることがありますが、乳歯はとても大切な役割を果たしています。乳歯の時点で「かむ」という行為を通して十分な歯の活用が行われない場合、顎が正常に発育しません。

日本人が持つ歯科医院のイメージは、「歯が痛くなったら行くところ」ですが、欧米の予防歯科先進国では「むし歯や歯周病にならないため健康で美しい歯のお手入れに利用するところ」という考えです。

予防歯科治療を定期的に受けて子供の頃から正常な口内環境を維持することは、大人になってから治療に通うリスクを減らしてあげる事、結果的には一生使える歯を育てる事でもあるのです。

子供のお口の健康を守る予防型定期健診

- **むし歯のチェック**…むし歯はさまざまな要因が重なって発生します。単に歯磨きが足りないから、甘い物ばかりを食べているからだけではなく、本人の体質や生活環境にも大きな要因があります。
- **歯磨き指導**…子供達自身による歯磨きと保護者による仕上げ磨き。子供一人ひとりの口の中の状態を把握し、正しいむし歯予防を行うための歯磨き方法を説明します。
- **フッ素塗布**…フッ素の役割をきちんと知った上で正しく利用すればむし歯予防の効果が高まります。当医院では、定期的にイオン導入機器を使ってフッ素を塗布するスマイルフリーウェイというプランを提供しています。
- **予防充填**…主にむし歯になりやすい「6歳臼歯」の歯の溝をむし歯になる前にフッ素の入ったお薬で埋めてしまう方法です。フィッシャーシーラントとも言われています。
- **矯正治療**…小さな顎に収まりきれない永久歯は乱れて生え揃い矯正治療が必要になる可能性があります。乱れた歯列は歯磨きが不十分でむし歯になりやすくなります。歯並びの状況によっては、本格的な矯正をする期間を短くする為のプレ矯正もあります。
- **食事・栄養指導**…お口の中の環境を整えるために必要です。



親が子供の口の中の状況を把握し、正しい歯磨きを教えることができる環境作りが重要になります。自分でしっかり磨ける時期までは、子供の予防歯科は保護者の努めでしょう。

大人の予防歯科（中村）

前の項目で子供の予防歯科についてお話ししましたが大人にも予防は必要です。

むし歯になりやすい年齢のピークは乳歯や永久歯の生えた頃の頃ですが、他にもむし歯が増える時期があります。

60代ぐらいから少し増える傾向があります。なぜだか分かりますか？

ヒントは子供の頃とはむし歯になる場所が違います。

加齢や歯周病により歯を支えている骨がやせてしまい、そのため歯肉が下がってしまうために根面むし歯といい根の部分のむし歯が増えるのです。

この部分は歯の構造上丸みをおびて大変磨きにくく汚れがたまり易く、加齢と共に唾液が出にくくなる事も原因の一つと考えられます。

成人の8割以上の方が罹っているといわれている歯周病も予防していかなければいけません。

大人のお口の健康を守る予防型定期健診

- **むし歯のチェック** 早期発見の為に半年に1度ぐらいの検診がお勧めです。
- **歯磨き指導** 口の中は人それぞれ状態が異なります。検査をし、歯並びや歯茎の状態にあった磨き方やケア用品を紹介します。
- **歯周病予防** 歯茎の状態の検査をし、歯の周りに付着している歯垢や歯石を取り除きます。半年に1度ぐらいの検診がお勧めですが、重度の歯周病の方や自分で磨くのが困難な方は1ヶ月ぐらいでの検診も可能です。専用のマウスピースを作製しクロロヘキシジン薬剤により歯周病の進行を抑える3DSという予防法も行なっています。
- **トリートメントケア** 現状の歯や歯茎の状態を維持するための2ヶ月程度で来院してケアしていくシステムです。
- **矯正治療** 矯正治療は子供だけに必要なものではありません。かみ合わせが悪かったり磨きにくい歯並びの影響で歯周病が進んでしまうこともあります。

健康な身体を保つためには、お口の健康診断はとても大切な事です。

新人歯科衛生士の伊藤です



4月から亀の井歯科の一員になります、歯科衛生士の伊藤怜美です。

歯科衛生士の修業年数は平成22年より三年制となり、それに伴って以前よりも身につけなくてはならないことが増えたと思います。私自身は専門学校を卒業したてで未熟な面も多いですが、周りの方から落ち着いていると言われることが多いので焦らず慌てず頑張ります！

これから一人前の歯科衛生士となるため、精一杯努力していきたいと思います。どうぞよろしくお願いたします！

亀の井歯科