ア歯科診療所

ア歯科 ケア通信

こんにちは!ケア通信34号です!

ア歯科には毎日たくさんの患者さんが定期健診に 来院されています。今回は定期健診の時にどんなことを 行っているか特集しています。お口の健康を守る ためにぜひ定期健診を習慣になさってください。 スタッフー同お待ちしています。

ポイントプラシを使ってみよう!

ポイントブラシ(タフトブラシ)をご存知ですか? ポイントブラシとは、毛束が1つ柄に植毛されている部分磨き用の 小さな歯ブラシです。上手に使うコツをご紹介します。



こんなところに使うのがおすすめ!

★歯と歯が重なっているところ



★歯の裏側



★孤立している歯の周囲



★1番後ろの歯の端



34号のテーマ

- ・ポイントブラシを 使ってみよう!
- ・定期健診ってどんなことを しているの?

・ご家族の口腔ケアについて



★親知らず周辺



★矯正のワイヤー周辺



磨きにくいところに部分的に使うのみでなく、歯と歯ぐきの境目を鏡で確認しながら磨いていくのもおすすめです。1往復ではとれないので数回往復させ歯垢を落としきりましょう。 奥を磨くと嘔吐反射が出やすい方もポイントブラシなら楽に磨けます。



ア歯科にあるポイントブラシ

●ピーキュア

毛が細くやわらかい。 毛の長さは長め。 優しく磨きたい方におすすめ。

●プラウト

毛が少し硬めで、しなりにくい。 狙ったところをピンポイントで磨ける。

※ポイントブラシについて更に詳しく知りたい方は歯科衛生士にお気軽にお尋ねください。

ア歯科 ケア通信

定期健診ってどんなことをしているの?

ア歯科では患者さんのお口の状態に合わせて6ヶ月もしくは3ヶ月に一度の定期健診をお勧めしています。歯科医院は痛くなったら行く所というイメージでしたが、現在では予防を第一に考え、痛くなくても定期健診に来院してくださる患者さんが増えました。 定期健診ではどのようなことを行なっているのか、それにはどのような意味があるのでしょか?ア歯科での定期健診の内容をご紹介します。

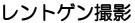
定期健診の内容

口腔内診查

目に見える範囲でむし歯がないかどうか歯ぐきの状態やかみ合わせ等を診ています。

歯周ポケット値測定

歯周病の目安となる歯周ポケットの深さを測ったり 歯ぐきからの出血の有無、歯が動いていないかを 診ています。



目に見えない部分のむし歯の確認、詰め物や被せ 骨の状態も診ています。これまでの経過とお口の状態を 診てレントゲンを撮る判断をしているので毎回撮るわけ ではありません。



歯周ポケット値の測定 プローブという器具を使い 歯周ポケットの深さを測っています。

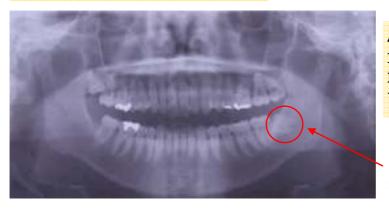


かみ合わせのレントゲン: 左右 主に臼歯の歯と歯の間のむし歯の 有無や骨の状態を見るのに役立ち ます。



部位ごとのレントゲン 1つの歯全体が細かく鮮明に 映ります。根元の状態を見るのに 役立ちます。

歯周病がかなり進んだ状態の下の前歯



パノラマ(お口全体のレントゲン) 全部の歯の状態を把握できます。 埋まっている親知らずの生え方を確認 するのにも役立ちます。

このパノラマでは親知らずが 横向きにはえているのが分かります。

プラーク(歯垢)の付着状況の確認

プラークの付着している部位をチェックしています。

保健指導

プラークが付着している部位の歯ブラシの当て方や 清掃用具の選び方・使い方をお話し、磨く練習をします。 生活習慣や食生活について指導させて頂くことも あります。

術者磨き

お持ち頂いた歯ブラシを使って、術者が歯を磨きます。 磨くときの力加減や毛先が当たった感触などを体感して 頂きます。お口の状態に合わせて省く場合もあります。

歯垢の付着している面を 赤いラインで表示 しています

歯石除去

超音波の機器を使って歯石を除去したり、歯ぐきの中を 洗浄します。手用の道具を使って細かい歯石を取ることも あります。

PMTC

専用の機器を使って歯の表面を磨きます。 歯ブラシでは落としきれないプラークを剥がし取ります。

フッ素塗布

幼児、小児、むし歯になるリスクが高い方にフッ素を 塗布しています。

知覚過敏がある方にも塗布することがあります。 塗布後30分はうがい・飲食を控えて頂きます。



超音波の機器



表面を磨く機器



フッ素



定期健診では歯や歯ぐきの細かい検査をして、お口の状態に 合わせたお掃除をしています。

お口の中を健康に保たれていることが全身の健康にもつながります。定期健診でお口の中の管理をして元気にいきいきとした生活を送りましょう。

ご家族の口腔ケアについて

介護が必要な状態になると毎日の口腔ケアがとても大切になります。お口の中を汚れたままに していると、菌が繁殖して、口の中の炎症や口臭だけでなく、肺炎や発熱の原因につながります。 ケア方法のポイントをご紹介しますので、ぜひ参考になさってください。

ステップ(1) 楽な姿勢を確保する

- ●口腔ケアしやすいように安全で楽な姿勢を確保しましょう
- ●誤嚥を防ぐ為、座ることができない場合は寝たままの状態で横向きに 可動式ベッドなら少し起こして楽な姿勢を確保しましょう



ステップ② 歯磨き前の準備をする

- ●入れ歯を使用している場合は、入れ歯を外します
- ●うがいができる場合はぶくぶくうがいをしてもらいます



水を吐き出すための 容器を準備しておくと 便利です



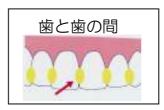
できない場合は口腔ケア用ウエットテッシュや スポンジブラシなどを使って お口の中をやさしく拭き取っていきましょう

ステップ③ 歯や粘膜を清掃をする



歯磨きのときに特に気をつけると良いポイントはここ!







- ●デンタルフロスや歯間ブラシを使うと更に細かいところまでお掃除出来ます
- ●歯磨きが終わったらうがいや拭き取りをしましょう
- ●お口の中が乾燥しているようであれば保湿剤を使って保湿をしましょう



口腔ケアを行う場合は嘔叶や **誤嚥に注意しながら行いましょう!**





編集後記



ケア通信34号はみなさまのお役に立てたでしょうか。ぜひ次号もお楽しみに。