



GREETING

ごあいさつ



今年の10月を以って開業10年を迎えた陽歯科クリニックです。これまでに来院し、医院を育ててくださった患者様方に感謝いたしますと共に今後とも宜しくお願い申し上げます。

さて、当院では、10年の節目に一部院内の設備のリニューアルを行いました。そのうちの一つは滅菌システムの変更です。より詳しくはホームページを参照して頂ければと思いますが、滅菌のレベルがより一層上がったことによって、当院での全ての処置が、より安心、安全にお受けいただけます。

また、もう一つは2階に主に治療後や、予防のためのメンテナンスルームを設置いたしました。

本格的な稼働は来年1月からを予定しておりますが、現在むし歯や歯周病の予防の為にいらっしゃる患者さん方には、こちらでの自費のメンテナンスをオススメしております。興味のある方は是非お気軽にお問い合わせ下さい。

11年目に突入し、新たに予防歯科への取り組みを歩み始めた当院のミッションは、患者さん自身がお口の現状と今後のリスクを知り、自ら継続的にお口の健康を守るのをサポートしていくことです。

院長 木場 秀隆

今後とも患者さんと共に歩む陽歯科クリニックです。11年目もどうぞよろしくお祈り致します。

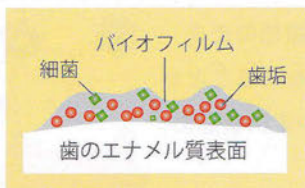


つとめる話。
意外と知らない
歯科コラム

ヌルヌルネバネバ 「バイオフィーム」 のお話

あなたのお口の中は細菌の温床になっていませんか？

◆ バイオフィームとは



バイオフィームはヌルヌルとした薄い糊状の物質に覆われた細菌の集団のことです。複数の細菌が家の中で共同生活をしているようなものだとお考えください。

バイオフィームはむし歯や歯周病、口臭、歯石等の原因となり、さらに血流中に入り込み全身疾患を誘発することもあります。

◆ バイオフィームは歯磨きでは落とせない

一般的な抗生剤や殺菌剤ではバイオフィームの中に入ることができません。バイオフィームは、日頃の歯磨きだけでは落とすことができないため、歯科医院で専用の機器を使って行う「PMTC」で除去する必要があります。



バイオフィームを防ぐためには毎日歯を磨くこと、そして定期的に専門家によるチェックが大切です。お気軽にご相談ください！



つくって美味しい！食べて元気！ 歯にいいレシピ 長芋とベーコンのガレット



材料 (2~3人分)

- そば粉……………100グラム
- 塩……………少々
- 卵……………3個
- 牛乳……………1カップ
- 溶かしバター……………1カップ
- 長芋……………40グラム
- ベーコン……………2~3枚
- 黒胡椒……………少々

作り方

- ① そば粉、塩、卵をボールに入れて、泡立て器でゆっくり混ぜる。
- ② 牛乳を少しづつ加え混ぜ、最後に溶かしバターを混ぜ合わせる(ラップをして冷蔵庫で半日休ませると、滑らかになります)。
- ③ 長芋を大きめのコロコロにカットし、軽くゆで、フライパンでベーコンとともに炒め、軽く塩、胡椒で下味をつけておく。
- ④ 別のフライパンを熱してバターを薄く塗り、①の生地をお玉1杯くらい流し入れ、丸く広げる。
- ⑤ 表面が乾いたら中心に卵1個を割り、白身が少し固まったらその周りに長芋とベーコンをのせる。
- ⑥ フライ返しでかるくスジを付けて周囲を折りたたみ、お好みで黒胡椒をふって完成です。

食物繊維の多い食材は良く噛む事で、歯の粘膜や表面をキレイにしてくれます。ぜひお試しください！



歯が溶ける時間と修復される時間 ステファンカーブと むし歯の関係

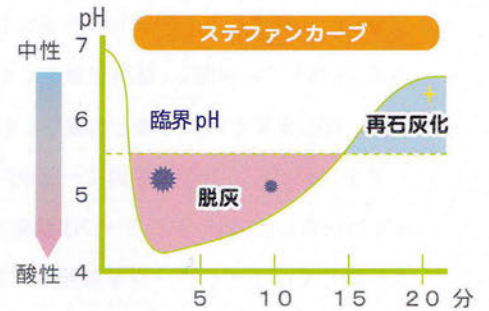
甘い食べ物や飲み物を口にした際に歯垢のpH(アルカリの度合いを表す数値)がどのように変化したかを表したものを「ステファンカーブ」と言います。ステファンカーブの理論を知って、むし歯を予防しましょう！



再石灰化とステファンカーブ



お口の中は通常アルカリ性に保たれていますが、糖が含まれるものを食べると、口の中が酸性に変わり、歯が溶ける「脱灰(だっかい)」という減少が起こります。この脱灰により溶かされた歯の表面をだ液の成分であるカルシウムやリンで修復する現象を「再石灰化(さいせっかいか)」と呼びます。ステファンカーブはこの脱灰と再石灰化を分かりやすく表した図です。右の図の縦軸のpHはアルカリの度合いで



基本的に7が中性。それ以下は酸性、以上はアルカリ性となります。

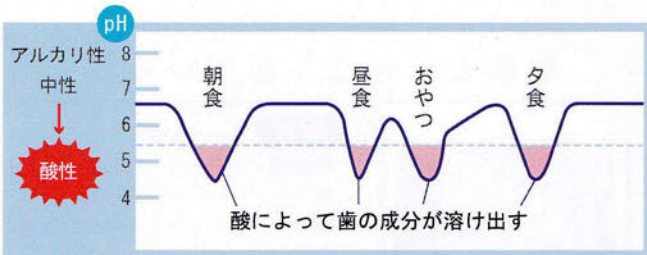
歯のエナメル質は「臨界pH」と呼ばれるpH5.5以下になると溶け出し、脱灰している状態になります。酸性になった歯が溶け始めるギリギリのラインpH5.5まで戻るのが約15分。

元の中性まで戻るのが、約30分は時間がかかるのです。

ステファンカーブの違い

歯が中性に戻るには「甘いものを食べない、飲まない時間」が必要です。規則正しい食生活のステファンカーブとそうでないものを比べてみましょう。

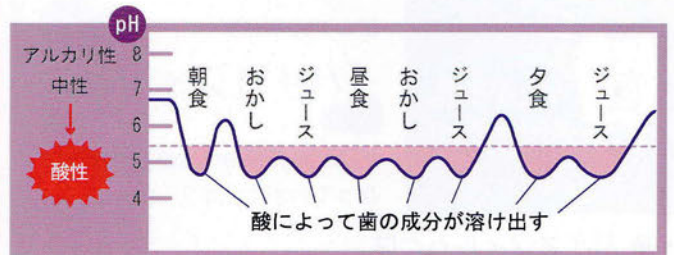
規則正しい食事をすると



だ液が歯を再石灰化する時間がしっかりと確保されています。酸性になっている時間が少ないので、歯が溶ける時間も少なく、むし歯になりにくい状態です。



ちょこちょこと間食をすると



間食を何度も繰り返すと歯が酸性のままだ液が歯を再石灰化する時間を取ることができないので、むし歯になりやすい状態になってしまいます。



むし歯にならないために

「歯みがきしても何故かむし歯になる」という人は1日に何度も糖が含まれているものを口にしていませんか？以下のことに気をつけてみましょう。

- ★ 糖が入ったものを口に入れる回数を減らす
- ★ 食事の間隔は少なくとも30分、できれば1時間あける
- ★ フッ素配合のガムを噛んで歯を丈夫にする
- ★ 間食をした後には口をゆすぐ

ご飯やおやつは決まった時間に食べましょう！



間食をした後には口をゆすいだり、お茶を飲んでお口の中を清潔にして、アルカリ性に戻りやすくしておきましょう。甘みが入っているものではなく、水や麦茶・緑茶がおすすめです。