



2011年3月号

こんにちは！村上歯科医院院長の村上則宏（のりひろ）です。このたび、当院の患者さんの健康増進につながる最新情報や治療説明、医院内の出来事やお知らせ等を提供するためにニュースレターをお届けすることにしました。どうぞ宜しくお願いいたします。



## あなたは、歯の着色や黄ばみ、汚れが気になりませんか？

平坦でつるつるしているように見える歯の表面も、顕微鏡で見るとミクロの傷や凹凸があります。そこにお茶や紅茶、コーヒーなどを頻繁に飲む人は色素が沈着して黒くなったり、歯磨き不足で歯垢(しこう)が残っていると唾液中のカルシウムが沈着して歯石となり、さらに着色しやすくなります。

特にタバコを吸われる方は、タールが歯の裏側等に沈着してお歯黒のようになってしまいますので、できれば禁煙をおすすめします。予防は歯磨きを丁寧に考えながらする事と、定期的に歯医者さんで歯の清掃をしてもらう事が大切です。初期の汚れなら、歯医者さんで1回清掃するだけでつるつるにできます。

基本的な歯磨き法は、毛先を意識して歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の咬む面のしわなどの凹んだところを小さく振動するように磨くと効果的です。磨きにくいところ、見えないところ、凹んだところをどうしたら毛先がうまくあたるかを考えながら磨くと、自然に効率よく磨けるようになりますので、根気よく頑張りましょう！

歯磨き粉は研磨剤の入っていない物がおすすめです。研磨剤が入っていると汚れはよく落ちますが、逆に歯の表面にミクロの傷を付けやすく、かえって色素が付きやすくなるからです。

※当院で扱っている、**研磨剤の入っていない歯磨き粉「ブレスクラブ」**は、歯磨きの他、入れ歯や矯正装置のお手入れにも最適です。



1本 880円です。受付にあります。

ブレスクラブには、**ティトリー、ユーカリ、ラベンダー、ローズマリー、マヌーカ**の5種類の植物抽出の精油が含まれています。歯周病や虫歯菌を殺菌しても**常在菌である善玉菌までは殺すことがない**濃度に調整されていますので、**お口の免疫バランスを崩す事なく安全**に使用できます。夜磨くと朝のネバネバ感がなくなっている事を体感できます。指の腹につけて歯茎をマッサージしてもさわやかな香りで気持ちいいですよ。



## 定期検診による改善例 (この患者さんは保険でここまで改善しました！)

初診1999年の正面写真



2007年定期検診時の写真



初めて来院したときの患者さんの主訴は、「歯の着色が気になる」という事でした。診察してみると、多量の歯石沈着により歯周炎をおこしており、そこに色素やタールが沈着していました。歯石を除去して定期的に医院で歯の清掃を繰り返し、自宅でも、医院で指導したとおりにていねいに歯みがきをしてもらいました。その結果、茶色かった歯がだいふ白くなり、赤黒かった歯ぐきもれいなピンク色になって、引き締まりました。こうして以前の写真と見比べて、患者さん本人も驚いていました。



## 村上歯科医院の治療方針について

開業して25年が経ちました。当初はひたすら虫歯を削っては埋めたりかぶせたり、歯のない所は、入れ歯を作って終わりという完結型の治療の繰り返しでした。その後綺麗に治した所が数年後には、無惨な状態になって再び治療するという事を繰り返すうちに、経過を追う為に写真を撮るようになりました。

そうすると今まで気づかなかった歯肉の変化や清掃状態がよく解るようになり、患者さんの説明に使ったり、歯磨きの重要性を理解していただく為の有効なツールとなりました。今回の写真もそのお陰で、8年後を比較してみてもらう事ができた次第です。

当院は、末永く患者さんとおつきあいをすべく、常に最新の情報を取り入れながら健康増進につながる情報提供と適切な治療を今後とも押し進めて参ります。皆さんと共により良き人生を歩んで行きたいと思っていますので、今後とも宜しくお願い致します。

歯の黄ばみや黒ずみ、歯ぐきの色が悪いなど、気になることがあればいつでもご来院ください！

村上歯科医院 兵庫県高砂市春日野町4-26



ご予約・ご相談は 079-447-6488

月・火・水・金 9:00~12:30/  
14:00~18:30  
土 9:00~12:30/14:00~  
17:00

※木・日・祝は休診です