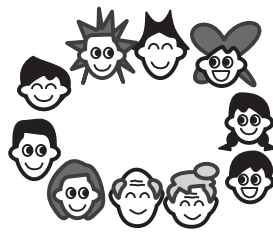


津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人
訪問歯科診療
を広める会
賛助会員



令和5年4月号

発行人 津谷歯科医院

院長 津谷良

住所 岡山市中区海吉1807-14

紙面に関するお問い合わせは下記まで

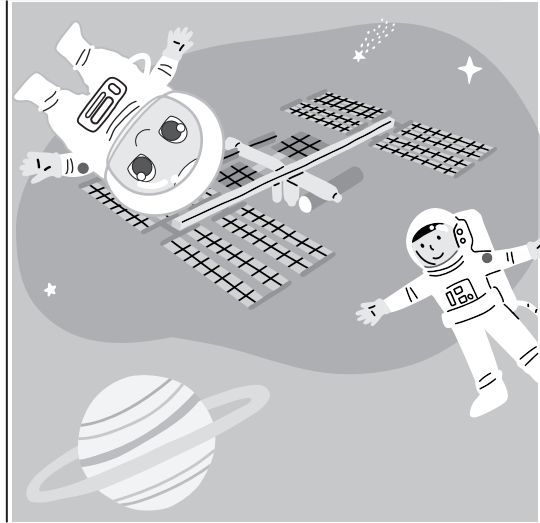
電話：0120-779-418

配信代行：訪問歯科診療を広める会

皆さんこんにちは！いかがお過ごしですか？

津谷歯科医院、院長の津谷良です。

前号では、唾液由来のペリクルという歯の表面を保護する被膜と食品中の色素が結合しやすいため、ステイン(着色汚れ)が沈着することをご紹介しました。もし着色しないように飲食するとしたら、①着色性の食品を食べない②だらだらと時間をかけて飲食しない③酸性の強い食品は歯の表面が溶けやすい環境となり、着色性の食品と一緒に食べると着色を助長するので避ける④ストローを使用する等が考えられます。しかし④以外はどれも現実的ではなく、意識しすぎると食事を楽しむことができません。食事は自由に楽しみ、ステイン対策は食べた後がポイントになります。そこで今回は、『ステインを防ぐ方法』についてご紹介します。



1. 口をすすいで洗い流す

簡単にできる方法です。口の中に長く色素が滞留すると着色が進みますので、飲食後できるだけ早めに水で口の中をすすぎ、色素を洗い流すようにします。ガムを噛んで唾液分泌を促して洗い流すことも効果的です。

2. 清掃剤配合の歯磨剤を使う

ステインを落とすには、清掃剤(=研磨剤)を配合している歯磨剤を使うことです。ステイン除去効果の期待できる歯磨剤には、無水ケイ酸(シリカ)、リン酸カルシウム等といった成分が表示されています。また清掃助剤としてポリリン酸ナトリウムやピロリン酸ナトリウムが配合されていると、ステインが歯面から浮き上がり歯ブラシで一層除去しやすくなります。清掃剤による歯の摩耗を不安に思うかも知れませんが、日本製の歯磨剤はエナメル質をほとんど摩耗しないとの研究報告が複数あるのであまり神経質になる必要はありません。歯の摩耗については、汚れを落とそうとして硬い歯ブラシや強く磨き過ぎることが主な原因です。

3. 歯科医院でのクリーニング

頑張っても歯磨きをしても、歯ブラシが届きにくい部分にはステインが沈着して色が濃くなっていきますが、歯科衛生士による専門的なクリーニングなら磨き残し部分のステインもきれいに除去して、歯を白くすることができます。お口の中の状況に合った研磨剤や歯面補修材を選択し、ブラシやラバーカップで丁寧にステインを除去し、歯面を美しくなめらかに仕上げます。ツルツルの歯面はステインやプラークが付着しにくく白さも長持ちします。

4. ホワイトニングで漂白する

歯の表層のエナメル質には目に見えない細かな傷や穴、亀裂等があります。そこへ色素成分が入り込んだ着色は、歯面に付着するステインとは違い、歯磨きやクリーニングでは落とせません。この場合は、過酸化水素を主成分とする薬剤を使って着色成分を漂白して無色透明にするホワイトニングが有効です。しみる症状や白くならないこともありますので、歯科医院で行うことをおすすめします。ご自身の口腔に適した歯磨き方法等もお気軽にご相談ください。

◆ ステインは清掃剤入りの歯磨剤を使い、定期的に歯科でクリーニング！ ◆

口腔ケア新聞の発行にあたって



ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」って話をしていたのに…。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組みなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

津谷歯科医院

診療時間 9:00~12:30/14:00~18:30
(土曜日は16:30まで)

診療科目 歯科 小児歯科

休診日 木曜・日曜・祝祭日

院長 津谷良

岡山市中区海吉1807-14

☎ 0120-779-418 FAX 0120-779-413