

知っていてほしい 妊婦歯科検診の必要性

— 生まれてくるお子さんのために —

妊娠中の健康管理の大切さをご存じだと思いますが、それは口の中の状態、とくに歯についても同様のことが言えます。妊娠がわかっただけでまず歯科検診を受け、自分の状態を知るとともに、妊娠中のリスクについても学び、日常からお手入れを心がけること。それがいい出産につながります。



医療法人秀明会 小池デンタルクリニック
院長 小池 秀行

歯学博士
日本補綴歯科学会専門医

※歯が欠けたり失われたりした場合に、かぶせ物、差し歯、ブリッジ、入れ歯（義歯）、インプラントなどの人工物で補い、機能・審美を回復することを専門とし、学会で認められた歯科医師です。

社団法人日本補綴歯科学会 <http://www.hotetsu.com/p1.html>

歯周病
虫歯
乳歯

数年前から、福山市でも福山歯科医師会と協力して、妊婦さんに対して妊婦歯科検診を行うようになりました。

ところで、なぜ、妊婦さんが歯科で検診を受ける必要があるのでしょうか？

それは一つには、**妊娠中に歯周病が悪化してしまう**からです。もう一つには、歯周病の病原菌が原因で、「**早産・低体重児**」の発生頻度が高くなり、**そのリスクは歯周病でない人の7.5倍**になってしまうといわれているためです。

その他、口腔に関連したリスクについて、正しい知識を身につけることで、妊婦さん自身と、生まれてくるお子さんを守るために、妊婦歯科検診が行われるようになったのです。

なぜ歯周病が悪化してしまうのか？

妊娠中、女性ホルモンの分泌が多くなることはご存知でしょうか。この女性ホルモンを歯周病の病原菌は大好きなのです。そして、女性ホルモンが増える時期には一緒に歯周病の病原菌も増えてしまいます。歯周病の病原菌が増加すれば、当然歯周病は悪化します。「自分は歯周病じゃないから大丈夫」なんて思ったりしていませんか？「**日本人の成人の80%が歯周病**」だということを知っていますか？

- ・毎食後、歯を磨いていない。
- ・定期的に歯医者さんでクリーニング(歯石除去など)をしていない。

このような人はほぼ間違いなく歯周病です。毎食後ではなく朝と晩に歯を磨いている人は多くいると思います。それなのに「日本人の成人の80%が歯周病」といわれることから考えれば、朝と晩の歯磨きだけでは足りなくて、毎食後の歯磨きをしていないと歯周病である可能性が高いと言えます。痛みなどの症状がなければ、自分の口の中は健康だと思い込んでいませんか？身体の病気でも、症状が出てからでは遅い病気はいろいろありますよね？歯周病もそういった種類の病気の一つだと考えれば分かりやすいかもしれません。歯を支える土台である骨の部分が歯周病によって溶かされていきますが、患者さんがそれを自覚するのは、歯ぐきが下がり歯の根っこの部分が露出したとき、歯が揺れて噛めなくなったときなどが多いでしょうか。このような症状が出たとき、その歯は抜かなくては行けない、残せない、といった可能性が生じてきます。**歯を失う一番の原因は、虫歯ではなく歯**

周病だということを知っておいてください。

妊娠中に悪化した歯周病によってどうなるのか？

簡単に言えば自分の歯が揺れ始めるのが早くなり、歯が失われるのが早くなる、ということです。言い方を変えると「**入れ歯になるのが早くなる**」ということです。妊娠中にしっかりした口のケアをしておくことが、早期に歯を失うことを防ぐことになるわけです。

歯周病の病原菌が原因で、「早産・低体重児」の発生頻度が高くなるのはなぜ？

歯周病の病原菌は口の中だけで悪さをするわけではありません。血管を流れる血液によって全身に歯周病の病原菌は移動できます。そのため歯周病の病原菌は妊娠中の子宮に影響を与える場合があります。

この影響というのが、**早産や低体重児など、いわゆる未熟児として産まれてくる確率が7.5倍**にもなるということです。この数字は早産の他の原因としてあげられるタバコやアルコール、高齢出産などと比較して非常に高い数値です。簡単に言ってしまうと、妊娠中の母親が口の中の手入れをサボることによって、赤ちゃんが未熟児として産まれてくる確率が高くなりますよ、ということです。十分な手入れをしておくことで、少なくとも歯周病が原因での早産や低体重児になることは、避けることができます。しっかり予防して、健康な赤ちゃんを出産する確率を上げましょう！

妊娠中になりやすい口の中の病気は？

- ・妊娠性歯周炎
- ・むし歯
- ・智歯周囲炎(親知らずの炎症)
- ・口臭の増加
- ・口内炎
- ・妊娠性エプーリス(歯肉腫の一種で歯ぐきに局限してできる良性の腫瘍)などです。

虫歯も悪化する？

つわりや偏食、食事回数や間食の増加など食生活の変化が影響する場合もあり、また、嘔吐で胃液(かっご酸)が逆流してきて歯が溶かされやすくなることも影響します。簡単に言えば口の中がもろくなり、**虫歯が進行しやすい状況**になってしまいます。嘔吐の後などはそのままにせず、せめてうがいをしておくことをお勧めします。

歯を磨くのはいつがいい？

テレビの特集でも歯磨きについて取り上げられたりしますが、番組によっても言っていることが様々です。最近では食事の直後に歯を磨くのはよくないので30分たってから磨きましょう、というのが流行っているようですが、これも諸説があります。そもそもはアメリカでの研究結果から波及したのですが、アメリカ人と比べて日本人の口の唾液量は少なく、カルシウムも不足気味なので、食後30分間の再石灰化は不十分だと考えられます。ですから日本人は30分後に歯磨きを行うようにしてもあまり効果を得られないともいわれています。そもそ

も食後の口の中に残っている酸を含んだ食べかすなどが存在している中で、どれだけ効果があるのかも疑問視されています。そしてバイ菌の活動のタイミングを大まかなイメージで伝えると、食後約1時間でバイ菌が活動を始め、2時間後には活動のピークがあると思ってください。「夜、寝る前に歯を磨くから、晩御飯の後は磨かなくていいや!」とするとバイ菌の活動は放置されていることとなりますよね。バイ菌が活動する前に、バイ菌のエサになっている食べかすを取り除いておくことが大事で、それによってバイ菌の活動を抑制できます。ですから、バイ菌が活動を開始する前には歯磨きをしておくことが大事になるわけです。また、食後早い段階での歯磨きを行うことは、食べ物の汚れを落とすのに効果的です。食後に皿を洗うことを思い浮かべてください。早い段階で皿を洗うのと、時間をおいて皿を洗うのはどちらが簡単にキレイにできるか、皆さんも日常の経験上よく知っていると思います。「**食べ物の汚れは、時間がたつと落ちづらい**」ってことです。ですから早めの歯磨きは優しい力で歯磨きを行っても十分にキレイにすることができます。そこにデンタルフロス(糸ようじ)などの補助的清掃機具を用いると、さらに効果が高まります。また、極論ですが、毎食後に歯を磨いていないことで悪影響が出る人は多くいますが、早い段階で歯磨きをして困った人はまずいません。ですから、現状では**食後～30分くらいを目安に、磨きやすいタイミングで磨けばそれがいい**と思います。

歯科医や歯科衛生士などはどのくらい歯を磨いている?

参考までに、歯科医や歯科衛生士の多くは毎食後と就寝前の1日4回というのが多く、ついで、寝起きも含めた1日5回となっています。しっかりメンテナンスに歯医者に通っている患者さんも同様です。また、これらの人たちは定期的な歯石除去も行っています。日本人の歯周病ではない20%の人たちの多くは、こういった人たちで占められていると思ってもらえれば、自分が80%の歯周病側なのか、健康な歯ぐきの20%側なのか、分かると思います。20%の健康な口の側になるためにも是非毎食後の歯磨きを頑張ってもらえたらと思います。

歯ブラシの持ち方や力加減は?

「ぐっ」と握らず、**鉛筆を持つように**持ってください。そのうえで**優しく**マッサージするようにあててください。ストロークは**その場で歯ブラシの頭を振動させるように**。イメージとしては自分の手が電動歯ブラシであるかのようです。詳細は歯ブラシの当てる角度などいろいろありますし、妊婦歯科健診で歯医者さんに相談されるといいですよ。

電動歯ブラシって何がいい?

手磨きの歯ブラシと比べて、歯の表面の汚れを落としやすく、また、歯を白く、艶やかにしやすいです。電動歯ブラシでも回転式のものや音波式のもの主流ですが、回転式ものは磨きあげ、艶出しに特化していますが、音波式は毛先の届かないような歯と歯の間のプ

ラク除去にも効果があり、プラークコントロールといった歯周病のメンテナンスを得意としています。どちらも安い製品と高い製品がありますが、安いものは歯や歯ぐきを傷つけやすく、高いものは圧力センサーなどが搭載されており、手磨きの歯ブラシよりも歯や歯ぐきにやさしくなります。当然、汚れの除去効果も違ってきますので、購入する際は注意が必要です。興味のある方は、歯医者で相談した方が電気屋で相談するよりもいいと思いますよ。

口の状態の悪化は子どもの虫歯に影響を与える?

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には虫歯のバイ菌はいませんが、両親から移ります。虫歯のバイ菌であるミュータンス菌は、とくにお子さんの歯がある程度生え揃う生後1歳7ヵ月～2歳7ヵ月くらいの間に周囲の大人たちから唾液を通して感染します。「子どもにキスしたりしなければ大丈夫!」なんて思っていないですか? 残念ながら「キス」をしなくても、大人たちからお子さんへと感染してしまうんです。例えばご飯をあげるとき、スプーンですくって熱さを確認するため自分の口(舌)にあてて、熱ければ「ふーふー」と冷ましてお子さんの口に持っていきますよね。この大人の口(舌)で触れて確認することで、大人の口からお子さんへと感染するわけです。同じ食器、コップ、お箸などを使うことも感染の原因になります。とはいえ、完全に周囲の大人と食器その他を完全に分けたり、スキップを絶つことは不可能です。ですから、周囲の大人、とくに両親が口をキレイにしておかないと、お子さんの口を悪化させる原因をより大きくします。

乳歯や永久歯の成長に影響がある?

お子さんの歯は、実はおなかの中にある間に乳歯や永久歯は作られ始めています。乳歯のもとになる歯胚といわれるものが顎の中で作られ始めるのが、妊娠7週目頃から始まり、妊娠4ヵ月頃より硬くなり石灰化が始まり、産まれる頃には生える準備ができています。永久歯も妊娠4～5ヵ月頃から歯胚が動き始め、産まれる頃に石灰化が始まります。ですから、お子さんの歯が丈夫かどうかは妊娠中のお母さんが**バランスのいい食事**をとって、**健康であるかどうか**が乳歯や永久歯に影響を与えます。

歯周病や虫歯の治療は妊娠中に行っても平気?

妊娠初期や出産直前を避ければ、**歯科治療は可能です**。むしろ出産直前に口が原因で痛くて眠れないことになってしまったり、先ほど述べた「早産や低体重児」のリスクを考えると、**安定期(5～9ヵ月頃)**を目安に治療をしておくことをお勧めします。

治療でレントゲンを撮ってもおなかの赤ちゃんに影響しない?

レントゲンを不安に思う方もいるかと思いますが、しかし歯はおなかから場所が離れており、さらに鉛のエプロンをしていただきますので、おなかの赤ちゃんが被曝する量は限りなくゼロに近く、**赤ちゃんへの被曝の影響はまったく無いのに等しい**ことがわかっています。また、当クリニックの歯科用CTなどのエックス線撮影装置はデジタル撮影となってお

り、従来のフィルムタイプに比べて被曝量も少なくなっています。歯科用CTですら約35 μ Sv(マイクロシーベルト)であり、日常生活での1日あたりの被曝量が日本平均で約4.1 μ Sv、世界平均で約6.6 μ Sv、東京⇄ニューヨーク間航空機で往復が約200 μ Sv、さらに胸部CT撮影が約6,900 μ Svであることから考えると非常に少量の被曝量なので安心していただけたと思います。また、鉛の入ったエプロン(防護服)を着けて撮影を行いますので、万一、レントゲンの照射方向がずれてしまっても安心です。

麻酔は赤ちゃんに影響する?

影響しません。歯科治療に使う麻酔は、全身麻酔ではなく局所麻酔です。無痛分娩にも使われる麻酔と同様のものなので、安心してもらえると思います。また、局所麻酔薬には血管収縮剤が入っているため、治療をする歯の周辺に麻酔薬は停滞します。ですから、**おなかの赤ちゃんに影響**

する心配はないと言えます。

抗生物質や痛み止めの服用は赤ちゃんに影響する?

抗生物質であればペニシリン系やセフェム系、鎮痛剤はカロナールなどアセトアミノフェンが安全であることが産婦人科医師の見解で明らかになっています。**必要な場合には歯医者さんやお医者さんと相談して最小限で使う**ことをおすすめします。また、小池デンタルクリニックでは小池病院でも処方する妊産婦に安全に服用できる抗生物質や痛み止めを使用しているため、安心して飲んでもらえます。

妊婦歯科検診はいつ行くといい?

妊娠が分かったら、なるべく早く検診を受け、歯科医師と相談して口の中の管理を早めに開始することが、これまで述べたリスクの軽減に非常に効果的です。

福山市「妊婦歯科検診について」

- 料 金 : 無料
- 対象者 : 福山市に住所を有する妊婦
- 実施場所 : 福山市が委託している実施協力医療機関(要予約)
※小池デンタルクリニックも実施協力医療機関です。
- 検診内容 : 口腔内診査、歯科保健指導
- 持参物 : 妊婦歯科検診受診票(母子健康手帳別冊)・母子健康手帳・健康保険証
- 【留意事項】 妊婦歯科検診当日は検診のみを行います。
治療については健診医とご相談ください。

ハイ！私がお答えします

I ANSWER THEME

あなたは日常の診療を通して、疑問を持ちながら何気なくやり過ごしていることや訊きそびれていることはありませんか？このコーナーでは、患者さまをはじめそのご家族の、診療におけるさまざまな質問や相談に、当院と当グループクリニックの適任スタッフがお答えするコーナーです。

Question

赤ちゃんが熱を出したらどうすればいいですか。

お母さんから免疫をもらって生まれてきた赤ちゃんも、新生児期から風邪をひいたり、熱を出したりすることがあります。3ヵ月未満の赤ちゃんの場合は、38℃以上の発熱は早めに受診しましょう。5～6ヵ月以上の赤ちゃんも、昼間は早めに、夜間は母乳やミルクが飲めて機嫌も変わらないようなら様子を見て、翌朝には診察を受けるようにしましょう。熱の高さだけでなく、ぐったりする、乳を飲まない、繰り返す吐く、呼吸が苦しうという時は、夜間でもすぐ受診してください。

Question

薬はどうやって飲ませたらいいですか。

粉薬は少量の白湯に溶かし、スプーンやスポイトで少量ずつ口の中に入れるか、哺乳びんの乳首の中に入れて吸わせてください。また、数滴の白湯で練ってペースト状にしてほほの内側や上あごに指で付けて、その後母乳やミルクを飲ませてもいいでしょう。たくさんミルクに混ぜるのはやめましょう。飲み残しがあると薬が全量入らないだけでなく、味が変わってミルク嫌いになることがあるからです。また、授乳後はお腹がいっぱいになり、薬を飲まなかったり、咳が多い時は吐きやすくなるので空腹時にあげてください。1日3回の薬は、哺乳や食後にこだわらず、4～5時間あいていれば機嫌の良い時にあげてください。少し大きくなり、味が嫌いで吐き出す時はシロップや粉砂糖を混ぜ溶かしたり、甘味の強いコンデンスミルク、アイスクリーム（アレルギーのない小児）、ゼリーやジャムと混ぜたりします。ジュースやイオン飲料と混ぜると苦味が強くなるものもあるのでご注意ください。

Question

毎日便が出なくても大丈夫ですか。

便は毎日出るのが良いのですが、2～3日に1回たくさんの量が程良い硬さで出るなら様子を見てください。便が硬くてかんでも出ない、お腹が張っている、乳の飲みが悪い時、3～4日以上出ない時は受診してください。浣腸して便を出します。6ヵ月くらいまでの赤ちゃんでは1～2日便がなければ、綿棒刺激をしてみてください。大人用の綿棒の先にベビーオイルやワセリンをつけ、1～2センチくらいを肛門に入れ、くるくる回して内側を刺激すると便が出ることがあります。

Question

受診の時に気をつけることはありますか。

子どもの状態がよくわかる人が連れていきましょう。誰かに頼む場合は経過を書いたメモなどを用意してください。

診察室では、

- ①一番気になる症状
(熱ならば経過やグラフなど)
- ②それはいつからか
- ③他に気になる症状は何か
などを教えてください。

持参するものは、健康保険証・診察券・乳幼児医療受給者証・母子健康手帳・お薬手帳(大切な情報源です)。乳児や嘔吐下痢症の小児は着替えやオムツがあると安心です。便がおかしい時はその便を持参してください。診察前は食べさせたり、ミルクを飲ませたりしないでください。口の中がよく見えなかったり、診察時に吐いたりしてしまうことがあるからです。顔色が悪い、ぐったりする、ゼーゼー呼吸の音がひどい時は、受付でお申し出ください。順番を早める必要があるかもしれません。昼間からの症状は、昼間にかかりつけ医を受診することが大切です。月齢の小さい赤ちゃん程早めの受診を心がけてください。



Question

予防接種はどのように受けたら良いですか。

生後2ヵ月になったらヒブ+肺炎球菌ワクチンから開始します。この時、任意接種の口タとB型肝炎ワクチンも同時に受けることができます。まず1回目を受け、次回からは医師に計画を立ててもらいましょう。

3ヵ月になると、4種混合も加わります。BCGは1歳までに受けます。

1歳になると、麻疹風疹混合+ヒブ追加+肺炎球菌追加+水痘ができます。任意接種のおたふくも同時に受けることができます。

1歳半から2歳で水痘2回目+4種混合追加ができます。

3歳から日本脳炎がはじまり、4歳で日本脳炎追加があります。

年長児(5～6歳)で麻疹風疹混合の2回目を受け、任意接種のおたふく2回目もできます。

その他、毎年10～12月でインフルエンザワクチンができます(任意接種)。

このように、誕生日を迎えるたびに、何か受けるワクチンがあったと思い出してください。

Question

ワクチンの種類が増えていますが、同時接種をしても大丈夫ですか。

同時接種をしてもそれぞれのワクチンの有効性に問題はなく、副作用の頻度は上がらないことがわかっています。同時接種のメリットは、各ワクチンの接種率が上がることです。風邪や病気でスケジュールがずれたり、接種の機会をのがしたりすることが防げます。その結果ワクチンで予防できる病気の免疫を早くつけてあげることができます。かかると重い感染症から赤ちゃんを守ることはとても大切です。他にも来院の回数が減るので、保護者の負担を軽減させることができます。

私がお答えしました



小池やすはら小児クリニック
看護師 上野康子

“小池やすはら 小児クリニック” 便利!



KOIKE-YASUHARA
Pediatric Clinic



待合ホールA

受付

待合ホールB

処置室

あけましておめでとうございます。

昨年のカーブはまさかの4位。またかと呆れるほど打てない試合の数々に、何度溜息をついたことか。期待が大きかった分本当に残念でしたが、マツダスタジアムで黒田投手が初登板した試合を観に行くことができ、観客の熱い想いがスタジアム全体に広がり、熱気に包まれたその中に自分もいられたことがとても感激でした。いい思い出になりました。今年もぜひスタジアムへ観戦に行きたいものです!

* * *

今回は、初めて出産されたお母さんの育児についてお話しします。

最初のお子さんの場合、どなたも経験なさるのですが、すべてのことが初めて尽くしなので、いろんなこ

とが心配の種になると思います。例えば、赤ちゃんのちょっとした動作が気になったり、母乳の量が足りているのか、体重はちゃんと増えているのかなど。それをずっと気にしたまましていると不安はどんどんふくらんでいきますね。

赤ちゃんはおしゃべりができませんが、お母さんの気持ちをととても敏感に察します。お母さんが不安な気持ちで赤ちゃんを抱っこすると、赤ちゃんも不安になり、なかなか泣き止みません。赤ちゃんが泣き止まないときさらに不安になることでしょう。不安だらけの育児はお母さんにはとても負担が大きくなってしまいます。もし心配なこと、不安なことがあったら遠慮なく受診してください。生まれてしばらくは、予防接種や乳児健診で、たびたび病院を受診する機会があると思います。そのときに気軽にたずねてくださいね。

私たちができる育児のお手伝いはほんの一部かもしれませんが、病気でしんどそうにしている我が子を目の前にして、心配そうに見守るご家族の気持ちを少しでも軽減できるように、日々の育児の不安を少しでも和らげることができるように、そしてお母さんが笑顔で育児ができるように、今年も頑張ってまいります。

医師 小池美緒



- 診療内容
- ・小児科一般外来
 - ・特殊外来
 - 予防接種
 - 乳幼児健診
 - 循環器外来
 - アレルギー外来
 - 甲状腺外来
 - 内分泌外来

診察時間		月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	一般外来	●	●	●	●	●	●
午後2:00~4:30	特殊外来	○	○	○	○	○	○
午後4:30~6:00	一般外来	●	●	●	○	●	-

午前の受付は12:00まで。木曜日の午後4:30~6:00は予約のみの診療となります。

休診日 日曜日・祝日

※特殊外来は、予防接種・乳幼児健診・循環器外来・アレルギー・心疾患・低身長診察や相談に応じます(予約のみ)。

※一般外来は、発熱やかぜ、その他、特殊外来以外の病気の診察となります。

WEB予約 <http://koike-yasuhara.mdja.jp>



院長 安原 伸吾



医師 小池 美緒

歯磨きの仕方

まちがった方法で磨いていませんか？

歯磨きの方法をきちんと聞いたことはありますか？

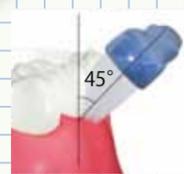
なんとなく、周りの人がやっているように見よう見まねでやっていませんか？

ちゃんと歯医者さんで歯磨きの仕方を教わってやっている人と、なんとなくやっている人で違いがあるのでしょうか？

ここでは正しい歯磨きの方法を図で示しながら解説していきたく思います。

すべてを読み終わったとき、正しいと思っ
てしていた歯磨きが間違っていたなんて
こともあると思いますよ！

■ 歯ブラシの当て方



まずは、よく推奨されている『バス法』と呼ばれる歯ブラシの当て方を見てみましょう。歯の軸に対して斜めに、45～50度くらいで当てます。

こうすることで、歯と歯ぐきの間の歯垢(プラーク)を取ることができます。



強さですが、『ぐっ』と押し当ててはいけません。やさしく、ソフトに、マッサージするように当ててください。歯ブラシの柄を持つのも握るのではなく、ペンを持つように持って、力を極力入れないように注意してください。



前歯の裏側は歯ブラシを立てるようにして、歯ブラシの面と歯の裏面が面と面で当たるように意識して当てます。

奥歯の裏の方は図のように左下の奥歯なら、右の唇の端から対角線上に角度をつけて差し込んでいき、できるだけ歯の裏面に歯ブラシの面を当てるようにします。

■ ストロークのさせ方(前後に動かす量)



ブラシは小刻みに動かすようにしましょう。大きく前後に動かすと毛先が歯と歯の間にうまく当たらず、歯と歯の間に磨き残しが多くなってしまいます。小刻みに動かしながら徐々に移動させていきましょう。前歯の裏側、奥歯の裏側なども同様で、毛先を当てたところで小刻みに動かします。歯ブラシの毛先が電動歯ブラシで振動しているように動かすイメージがいいと思います。

■ 歯磨き粉

歯磨き粉はつけないで磨いても大丈夫です。むしろ正しい歯ブラシの当て方に不

慣れな間はつけない方がいいかもしれませんが。歯磨き粉を使うと、しっかり磨けていなくてもさっぱりした感じになってしまうので、磨けていなくても磨けた気になってしまいやすいです。ですから歯磨き粉をつけずに磨いて、口の中をさっぱりすることができたら、そこから仕上げに歯磨き粉をつけて全体に塗布するか、洗口剤でゆすぐ(うがいする)といいでしょう。もちろん、慣れれば最初から歯磨き粉をつけて磨いてもいいですよ。

■ 清掃補助の道具

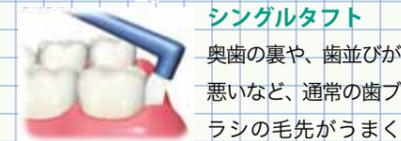
デンタルフロス

歯ブラシでは届かない歯と歯の間にきれいにするために使います。デンタルフロスは細い繊維の束からできていて、歯と歯の間が狭くても(きつくても)入れることができ、歯と歯の間に残った歯垢(プラーク)を取り除くことができます。慣れれば口の中、どこの部分でも使うことができ、便利です。ただし、ブリッジなどの連結された歯の間はできません。

歯間ブラシ

針金の周りに毛先が付いた図のようなものです。歯の隙間に合

わせてサイズがいくつかありますので、適切なサイズを選んで使用しましょう。サイズは歯医者さんと相談すると、よりいいですね。ブリッジなどの連結された歯の間はこういったもので磨くことができます。



奥歯の裏や、歯並びが悪いなど、通常の歯ブラシの毛先がうまく当てられない場所が人によってあつたりします。そんなときはこちらを使うときれいにしやすいですよ。簡単にイメージするなら小さな歯ブラシのようなものです。

■ その他

舌ブラシ

舌の上の苔のような部分は口臭の原因である場合があり、これを磨いて取り除く専用のブラシです。

つまようじ

お勧めしません。むしろ歯と歯の間の歯ぐきを傷つけたり、食べかすを奥に押し込んでしまったりして、歯ぐきの状態を悪化させることもあります。フロスや歯間ブラシの使用をお勧めします。

電動歯ブラシ

音波式のものと同転式のものがあります。値段の高いもの(約15,000円以上)は『圧力

センサー』などが付いていて、手磨きよりも歯や歯ぐきに優しく磨けます。10,000円前後の価格帯のものは『圧力センサー』など、歯や歯ぐきに優しい機能が省かれている場合があります。安いもの(数千円のもの)は、場合によっては歯や歯ぐきを傷つけるようなこともありますので注意が必要です。

[音波式のもの]

ブランクコントロール(歯垢の除去)に優れています。毛先の届かない部位でも水流効果で歯垢(プラーク)除去効果があります。

[回転式のもの]

表面の艶出しを得意としています。

ここに記載した内容以外にもまだまだあるのですが、まずはこのくらいは基本的な磨き方として知っておいて欲しいですね。さて、歯磨きの知識、間違っていないか？道具は正しく使って初めてその効果を発揮します。これを機会にしっかりと歯磨きをしてみてください。もちろん、歯医者さんで実際に実演とともに学ぶこともできますので、ぜひ試してみてください。そうすれば、さらにきれいに磨くことができると思います。

※イラストは「デンタルフラッシュ3(株)Cyber デジタル」より引用

KOIKE Dental Clinic



ロビー



カウンセリングルーム



診察室

小池デンタルクリニックは…

- 「一般歯科」ですのでお気軽にお訪ねください。予約診療制をとっています。
- 患者さまのご意向を確認しながら治療を進めます。診療方針として、「歯1本」ではなく、「口の中全体」を1つの単位として治療計画を立ててまいります。
- 患者さまのプライバシーに配慮し、診療室はすべて個室となっています。
- 治療計画などをご説明したり、お悩みをお聞きしたりするためにカウンセリングルームを設けています。



院長 小池 秀行

歯学博士
日本補綴歯科学会専門医

※歯が欠けたり失われたりした場合に、かぶせ物、差し歯、ブリッジ、入れ歯(義歯)、インプラントなどの人工物で補い、機能・審美を回復することを専門とし、学会で認められた歯科医師です。
社団法人日本補綴歯科学会 <http://www.hotetsu.com/p1.html>



LED 照明付歯科用双眼ルーベ
*全スタッフが所持しています。



口腔外
パキュム



LED 无影灯



LED 照明付タービン

使用器材の衛生管理のため、洗浄・消毒に関する国際規格(ISO15883)に基づいた高度な洗浄・消毒や、高い安全性を追求した滅菌システムを採用しています。



ホルホープ (ガス滅菌器) クアトロケア (自動注油浄水器) スティティム (高圧蒸気滅菌器) Lisa (高圧蒸気滅菌器) ミーレジェットウォッシャー (洗浄・消毒器)



ピエゾン
マスターサージェリー
(超音波振動外科手術器)



炭酸ガスレーザー



歯科用CT

- ### ■ 診療内容
- ・ 歯科一般外来
 - ・ 審美
 - ・ インプラント
 - ・ 歯周外科
 - ・ 口腔外科

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	●	●	●	—	●	●
午後2:00~6:00	●	●	●	—	●	●

休診日 木曜日・日曜日・祝日 ※祝日のある週は木曜日診療