



発行／山形県歯科医師会 山形市十日町二丁目4の35

ごぞんじですか？

健康の歯—モニターを奏でよう♪

P
M
T
C

健康な歯と歯ぐきを保つために
8020の達成をめざして



歯科医師会では80歳になっても自分の歯を20本以上保とうとする「8020」運動をすすめています。

セルフケア

きちんと歯を磨きましょう。



プロフェッショナルケア

プロからきれいにしてもらいましょう。



地域歯科保健活動

県内各地域の歯科医師会は、次のような活動を行っています。

- 1 休日救急歯科診療
- 2 訪問歯科診療(居宅や施設)
- 3 障害者(児)の歯科診療
- 4 学校歯科保健
- 5 事業所・成人歯科健診
- 6 1歳6ヶ月児・2歳児・3歳児歯科健診
- 7 山形県歯周疾患検診事業
- 8 介護保険



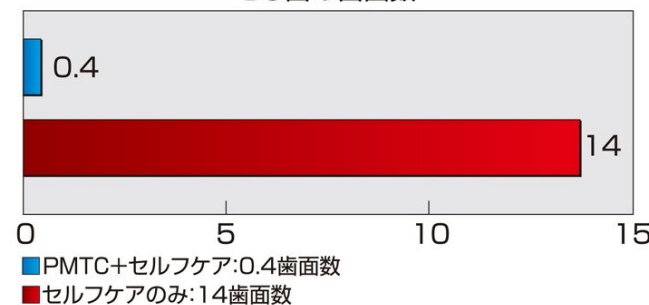
歯やお口のことについてわからない事がありましたら、お気軽に歯科医師会にお尋ね下さい。

社団法人 山形県歯科医師会

〒990-0031 山形市十日町二丁目4番35号 TEL/023-632-8020 FAX/023-631-7477
http://www.keishi.org/

PMTCの予防効果について

むし歯の歯面数



6年間、専門的なクリーニング(P.M.T.C)を受けたグループと、受けなかったグループとを、むし歯になった歯面の数で比較しました。

PMTCによって磨かれた歯の表面は、歯垢が付きにくくなるため、むし歯や歯周病の予防はもちろん、タバコのヤニやコーヒー、ワイン、茶渋など着色が気になる方や、口臭の気になる方にお勧めです。また、歯の着色が取り除かれることで、審美効果もあります。

いつまでも健康な歯を保つために!!

最近の研究によれば、「むし歯や歯周病は、ある特定のバイ菌によっておこる」ということがわかってきました。つまり、「そのバイ菌たちを口の中で殖えないようにコントロールし、お口の中をバイ菌が住みにくい環境にし、その状態を維持していけば」、むし歯や歯周病は予防することができるということです。

そのようなお口の環境を作るには、PMTCが非常に効果的であるということも実証されてきました。ぜひ、定期的にPMTCを受けられることをお勧めします。

もちろん、ご家庭でのセルフケア(歯みがき)が基本であることは言うまでもありませんが、歯の健康を維持するためには、歯みがき(セルフケア)とPMTC(プロのケア)とがうまくバランスがとれていることが大切です。



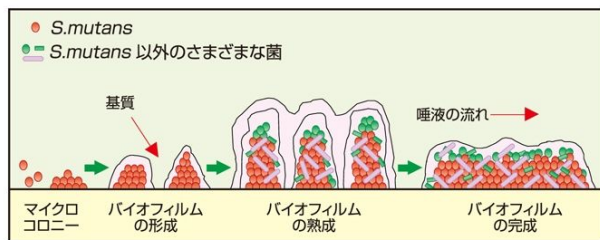
PMTCってなに？

PMTC(プロフェッショナル メカニカル トゥース クリーニング)を簡単に説明すると、むし歯や歯周病の予防のため、毎日の自分で行う歯みがきで落ちない歯の汚れ(バイオフィルム)を歯科医院で専用の機器を用いてきれいにクリーニングすることです。

バイオフィルムとは

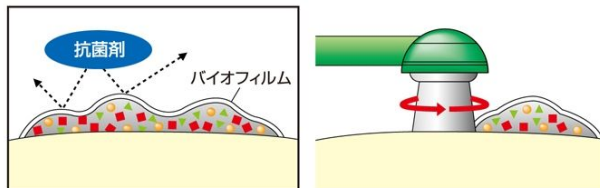
バイオフィルムという言葉をご存知でしょうか？

身近にバイオフィルムが観察されるところに台所の排水口があります。そこはカビや雑菌でヌルヌルとしていたはず。そしてタワシやブラシを使って相当一生懸命に掃除しなければ、すっきりきれいにすることが出来なかったはず。



歯の周囲には歯ブラシでは落とせない汚れがあります。むし歯・歯周病は口の中のバイ菌が原因の疾患ですが、近年歯の表面に付着し成熟したプラークが、「バイオフィルム」であることがわかってきました。

この「バイオフィルム」は強力に歯の表面に付着するため、歯ブラシではなかなか取り除くことができません。また、他の異物の侵入を拒否する性質があるため、塗り薬やうがい薬などの効果も限定的です。



PMTCはこのバイオフィルムをはがしとる手段として、最も能率的かつ効果的な方法です。

こんな器具を使ってPMTCをおこないます。



1

ブラシ

歯の表面の着色や汚れをとります。



2

ラバーカップ

歯の表面をつるつるにして汚れをつきにくくします。



3

ラバーポイント

歯と歯の間や細い隙間、溝をきれいにします。



4

プラスチックチップ

前後に往復運動をして歯と歯の間の固い汚れをとります。



5

ジェットポリッシャー

研磨剤だけでは取れない部分に使います。(ちょっと塩辛い味がします)

※PMTCは歯肉炎や歯周病のない方、歯肉炎や歯周病の処置が終了した方が対象となります。

PMTCでどうなるの？



着色の除去



PMTC前



PMTC後



PMTC前



PMTC後

Q&A

Q PMTCの所要時間はどのくらいですか？

A 概ね15～30分程度が一般的です。

Q どのくらいの間隔でPMTCを受ければよいのですか？

A 1～3ヶ月に1回が一般的ですが、詳しい事は先生にお聞きください。

Q 白い歯になりますか？

A 汚れは落ちますが、歯の色そのものは変わりません。

※PMTCは保険診療外になる場合があります。詳しくはかかりつけの歯科医院でお聞きください。