

# しあわせはこぶ クローバー通信

TEL: 023-685-8741

山形市 よしはら歯科医院

検索

## お口のケアって何？ケアをしないとどうなるの？

皆さんは毎日歯を磨いていますか？毎日歯を磨いていないと、歯や歯肉が汚れて虫歯や歯周病といったトラブルが起こります。



放っておくと、歯が痛んだり抜けたりして、食事がとれなくなります。歯磨きなどのお口のケアで、歯をキレイに保つ事ができれば、歯のトラブルを防ぐ事ができます。食事をおいしく食べるには、歯は20本以上保つ事が大切です。一生おいしく食べ続けるためにも、お口のケアを続けましょう。

**一歩進んだケアはお任せプロのケア**お口のトラブルは、かなり進行しないと症状が現れません。『もっと早く歯科にかかっておけば良かった』と後悔している方が多いです。近年は予防歯科の考えが広がり、定期的に歯科検診を受ける人が増加中です。お口の健康管理を心掛ける事で、全身的健康を保てば長い目でみると医療費の削減にもなります。トラブルが起こっても早く発見できれば治療が長引かずにすむからです。

### 定期検診を受けましょう 30~45分程度で終了します

定期歯科検診の流れ

- 1 口腔内の診察検査～プロの目でお口の中をみます。虫歯や歯肉の炎症、磨き残しの有無、舌や歯茎の色など全体をチェック。検査は歯周病の進行度歯肉からの出血などをみます。
- 2 エックス線検査※必要と判断した場合のみ実施目に見えない歯肉の下の状態や根の先の病巣、虫歯などを調べます。  
(よしはら歯科では歯科用CTの撮影も可能です)
- 3 セルフケア指導～歯並びやお口の状態に合わせて、お家でのケアのポイントや個人にあった道具の選択や使い方の指導をさせていただきます。
- 4 専門的な歯の清掃～セルフケアでは落としきれない歯石の除去を行います。タバコ・珈琲等の着色を取るクリーニングをご希望の場合は別日に行います。(自費クリーニングメニューがあります。)



### +αこんな相談もできる！

口を開けたり閉じたりした時の顎の痛み・噛み合わせや噛む事・飲み込み・口の渇き・口の粘膜(口内炎など)・口臭・味覚や舌の違和感当院では、歯や歯茎だけではなく、お口の悩みを幅広く相談できます。どんなことでも遠慮なくご相談下さい。最近は部活を頑張っている学生さんのｽﾏｰﾄﾌｫﾝの作製や歯を白くするｺﾝﾀｸﾄﾚﾝｼﾞﾝｸﾞのご相談も多いです。どんな事でも適切な治療やアドバイスをさせていただきます。

# ～よしはら歯科医院感染予防対策～

最近、テレビではコロナウイルスのニュースを毎日目にしますね。皆さんは何か対策はしていますか？よしはら歯科医院では日頃から感染予防対策を行っております。

- ・診療室へ入室時の手指消毒
- ・スタッフのグローブ、マスク、ゴーグルの着用
- ・ドアノブのアルコール消毒
- ・最新の滅菌機器の使用による効率的な滅菌システム

## 1. オートクレーブ(高圧蒸気滅菌器)

治療器具の洗浄から滅菌までを全自動で行う装置です。

## 2. 全自動洗浄装置ミーレジェットウォッシャー

ドイツ・ミーレ社の洗浄・除菌システムです。治療で使用した装置に付着している血液や汚れをジェット水流で洗い流し、高温で殺菌します。洗浄から滅菌まで全自動で行うため、優れた洗浄効果があります。

## 3. DAC ユニバーサル

DAC ユニバーサルは、タービン等の歯を削る器具の洗浄を行います。注油・滅菌を短時間で自動的に行う滅菌システムです

等に気を付け、診療しております。安心してご通院下さい。



## カムカムクッキング

### ～タコと万能ねぎの酢味噌和え～

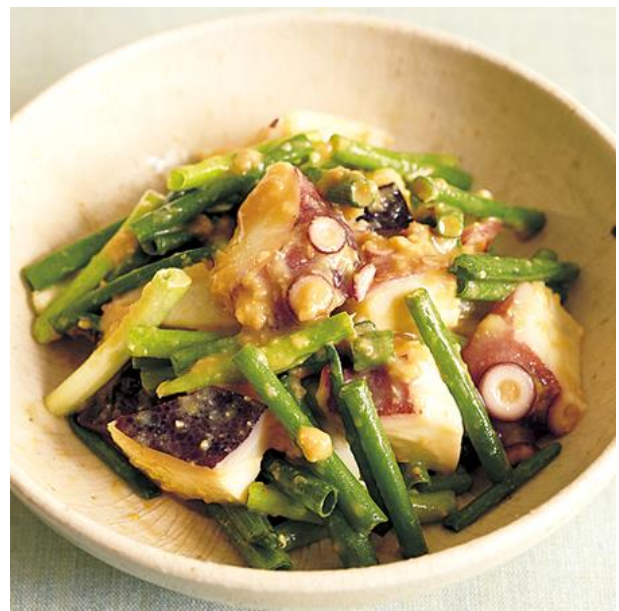
材料 2人分

・万能ねぎ 4本

・ゆでたこの足 80g

・酢味噌

(味噌大さじ1、酢大さじ1/2、砂糖小さじ1、練り辛子少々)



作り方

1. 万能ねぎは3センチの長さに切る

2. ボウルに酢味噌の材料を混ぜ、1を加えて混ぜる