



# いつも同じ場所につくんだけど..



\*好発部位のひみつ\*

歯石がつきやすい場所があるのをご存じですか？

それは、“唾液腺の開口部”です。唾液が出てくるところの近くに沈着しやすいのです。なかでも、下の前歯の裏側は、歯石がもっともつきやすいところ。それは、舌の下に唾液腺の開口部があるからなのです。

また、きちんと歯みがきをしたつもりでも、毛先が意外と当たっておらず、磨き残しやすい部位でもあります。



次に、上の6歳臼歯（第一大臼歯）の頬側も歯石がつきやすい部位です。ここもまた唾液腺の開口部の近くで、唾液が停滞するため歯石がつきやすくなっています。

歯石がつきやすい方は、歯みがきをする時にこの辺りを特に気をつけて磨いてみてはいかがでしょうか？

## 歯石ってなに??



『歯石ってなんですか？』『歯石ってどうしてつくの？』などなど、歯科医院で質問されることの多い”歯石”。今回は、そんな素朴な疑問を解決すべく、歯石に関する知識をお伝えしたいと思います (^-^ ) ♪

## 歯石のなりたち

～もともとは歯垢～



歯石は、元は歯垢（プラーク）＝『細菌の塊』です。

歯みがきで取りきれなかったプラークが“石灰化”して固くなり、歯石になります。

（\*石灰化…唾液中のカルシウムと結合して固くなること。）

石灰化する速度は意外に早く、4～8時間で始まります。

その後は、約半分が2日間で、60～90%が約2週間で石灰化します。

ただし、歯石のつきやすさや量には個人差があります。

歯石の成分は、ほとんどがリン酸カルシウムです。

残りの成分は炭酸カルシウムやリン酸マグネシウムなど。

そして、白血球や種々の細菌などが含まれています。

表面はとてもザラザラしているため、歯石の上にさらにプラークが付着しやすくなっています。

歯石は虫歯の原因にはなりにくいのですが、**歯肉の炎症を起こす原因**になりますのできちんと取り除くことが大切です！



## どうやって取るの？

プロフェッショナルケア☆



文字通り、歯石は石のようにとっても固くてハブラシでは落とせません。

プロの手を借りてクリーニングしましょう (^-^ )

歯科医院では、超音波スケーラーといって、超音波の振動により歯石を砕いて落とします。また、歯周ポケットの中についた歯石や、歯と歯の間の細かい歯石などは超音波スケーラーだけでは取りきれないため、専用の手用スケーラーを使い分けて丁寧に取り除きます。痛みが伴うほど歯周ポケットが深い場合は麻酔をして取る場合もあります。

クリーニングは4か月に一度のペースで受けられることをおすすめします☆定期的にクリーニングすることで、歯周病のリスクを軽減させることができます (^-^ ) ぜひつるつるの歯を体感して下さい♪



# しみデンスタッフ日記リレー

今回は、西口の歯科助手の中村奈津子さんです♪

夕方まで働いて夜は衛生士の専門学校へ通っています☆いつも明るくて

気遣い上手な“なっちゃん”です(^-^)



こんにちは！西口で歯科助手として働いている中村です。

厳しい残暑もやっと落ち着いて過ごしやすい気候になってきましたね。皆様長い長い夏の気候で体調を崩されたりしていませんか？今年は猛暑＋節電で夏バテや熱中症になられてしまった方も少なくないと思います。

秋を感じると同時に、今年もあと3ヶ月で終わりがあなんてしみじみ思いますが、皆さんは今年やり残したこと、3ヶ月の間でやりたいことってありますか？私はまだまだたっぷりあります！（笑）その中の1つをこの前の9月の連休でやっと遂げることが出来たのでお話ししたいと思います。

実はマザー牧場に行くことです☆私は歯科衛生士専門学校の夜間部に通いながら、しみデンで働かせて頂いているのですが、普段のお休みといえは勉強やレポートを行うために家にいることが多くなってしまったため、今回動物たちに癒しを求めて千葉まで行ってまいりました！

牛に馬に子豚や羊、たくさんの動物たちがいてとてもとても癒されました！

乳搾りや餌やり、子豚のレース、乗馬などどれもとても楽しかったのですが、やはり食欲の秋だからですかね。ついつい、食い気に走ってしまい、ソフトクリーム、ソーセージ、あさり焼き、えび焼き、もだん焼き、メロンパン3種類、牛乳一気飲みなど相当な量を食べてしまいました…なぜ食欲の秋ということだけで、いつもより食欲が増すのでしょうか。不思議ですね（笑）



そして秋が終わればよいよクリスマスです！

しみデンでは今年もクリスマス会を開催いたします！今年のテーマは「歯並びについて」なので、歯並びのことで興味がある方は是非お子様と一緒に参加してくださいね☆今年も院長サンタさんがプレゼントを用意していますので、お楽しみに♪しみデン一同お待ちしております！

# ☆★お知らせ★

## X'mas イベント開催決定！！

今年もX'mas イベントを行うことになりました♪

昨年は虫歯に関する内容で大変ご好評いただきましたが、今回は第2弾として、12月17日（土）に浦和パルコにて“歯並び”に関する盛りだくさんな内容を予定しております。もちろん無料です♪

応募やイベントに関するご質問は受付まで★

## 10月の診療予定

	月	火	水	木	金	土
西口	清水 最上	清水 中西	佐藤 榎本	最上	最上	佐藤
東口	佐藤	佐藤	清水 最上	佐藤	清水	清水 榎本

## 診療インフォメーション

### 西口 矯正診療日

8日（土）、23日（日）

一般矯正（Dr.清水佳子）診療致します。

### 西口・東口 院長休診日

1日（土）、11日（火）、12日（水）、26日（水）、28日（金）、29日（土）は、院長セミナー出席のため休診致します。

\*上記のうち28日以外は他のDrが診療致します。

### 東口 口腔外科診療日

13日（木）午前中 Dr.茂木診療致します。