

# しみデン伝



今回は歯石についてと、その歯石を除去するスクレーリングについてお話ししたいと思います。

## 歯石とは？

もともとは、歯みがきで取りきれなかった歯垢(プラーク)が“石灰化”して硬くなったものが歯石です。石灰化とは、唾液中のカルシウムと結合して硬くなることです。

歯石の成分は、約80%が無機質で約20%が有機質と水です。

**無機質はリン酸カルシウムリン酸マグネシウム炭酸カルシウム**

**有機質は白血球や様々な細菌**

歯石がつけられる直接の原因は、歯垢(プラーク)の中の細菌です。歯垢は細菌がぎっしりパックされたようなもので、細菌と細菌がつくった物質からできています。ちなみに、歯垢1mg中に約10億個の細菌がいるといわれています。

細菌はわずか2週間で、石灰化することが知られています。しかも、4~8時間でその石灰化が始まるのです！！

細菌の石灰化が終わると、その周りにまた細菌が集まり新たな石灰化をおこします。このように、石灰化が層状に進行して大きな歯石が形成されるのです。

歯石がつけられるのには、唾液とも密接な関係があります。唾液のpHが上昇してアルカリ性に傾くと、石灰化が促進されます。

# 9月の診療予定



西口

| 月              | 火              | 水              | 木        | 金              | 土        |
|----------------|----------------|----------------|----------|----------------|----------|
| 清水<br>笹原<br>白子 | 清水<br>中西<br>笹原 | 榎本             | 最上<br>笹原 | 最上<br>前田       | 榎本<br>笹原 |
| 最上<br>石橋       | 最上<br>齊藤       | 清水<br>齊藤<br>前田 | 佐藤<br>齊藤 | 清水<br>戸原<br>笹原 | 清水<br>白子 |

東口

## 9月のインフォメーション

**西口 矯正診療日**

7日(土) 15日(日)

一般矯正(Dr.清水佳子)診療致します。

**東口 院長休診日**

21日(土) 午前 午後

27日(金) 午前 28日(土) 午後

院長セミナーの為お休みです。

**東口 口腔外科診療日**

口腔外科専門医(Dr.茂木)は12日(木)診療致します。

しみずデンタルクリニック東口オフィスで土曜日に診療担当されていた藤本理子先生が8月いっぱいまで退職されることとなりました。

昨年7月からお世話になっているしみデンを8月いっぱいまで退職することとなり、突然の退職でスタッフをはじめ、患者様にご迷惑おかけして申し訳ありません。1年間という短い間でしたが優しい院長と優秀なスタッフの方々と一緒に働けて充実していました。しみデンで出会ったすべての方々に感謝しています。

本当に今までありがとうございました。

藤本 理子



# どうやって取るの？

歯石には2種類あり、歯肉よりも上にある歯石と、歯肉よりも下の歯の根っこに付着する歯石に分けられます。



歯肉よりも上にある歯石



歯肉よりも下にある歯石

文字通り、歯石は石のようにとっても硬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、超音波スクレーラーといって、超音波の振動で歯石を砕いて落とします。

また、歯肉よりも下にある歯石や、歯と歯の間の細かい歯石などは超音波スクレーラーだけでは取りきれないため専用の手用スクレーラーを使い分けて丁寧に取り除きます。痛みが伴うほどの歯石は麻酔をして取る事もあります。歯石はむし歯の原因にはなりにくいのですが、**歯肉の炎症を引き起こす原因**になりますのできちんと取り除くことが大切です！！

だいたい4ヶ月に1度のペースでクリーニングすることで、歯周病のリスクを軽減させる事ができます。ぜひ、定期的なメンテナンスを受けてみてください(〇)

# 今年も開催しました！ キッズニア in しみデン 2013 summer

今年も8月に両医院で“キッズニア in しみデン”のイベントを行いました☆ 白衣を着たこどもたちがミラーを使ってお友達の歯の本数を数えたり、指の型採りをして模型を作ったり、むし歯の模型を用いて実際に診療で使用しているレジンという材料でむし歯を治療したりと皆さん楽しんでいただけたようです☆ また来年開催いたしますのでお楽しみに～(^o^)/



<TePe スーパー/バキップ付 SET> <TePe ソフトトラベル SET>  
この秋から販売開始いたします！！



大人気 TePe スーパー  
/バのハフラシキップ  
付 SET がついに登場☆  
こちらは9月いっぱい  
**¥760→¥700**  
で販売いたします！！



TePe シリーズソフトに  
ハフラシケース付  
トラベル SET が登場☆  
**¥500**  
こちらは一定価格販売  
になります！！

## 2013年X'mas イベント開催のお知らせ

日時 12/14(土) 場所 カルタスホール(北浦和ウィーンズ伊勢丹 3F)  
詳細は次号にてお知らせいたします☆ 今のご期待…(^o^)/



# しみデンスタッフ日記リレー



こんにちは(^o^)/ 受付&アシスタントの辻です♪

毎日残暑厳しい日が続いていますが、皆さま体調はいかがでしょう？！  
皆さんはどんな夏休みを過ごされましたか？



私は今回福岡に行ってきました(^o^)

行きは新幹線で5時間ちょっとかかります。牛タン弁当と片手にビール。  
で、眠くなったら寝て…意外とあっという間に博多に到着しました☆  
博多には美味しいものがたくさんあるので<食>メインです！



まずは水炊きです。院長オススメのお店、『華味鳥』(ハナミドリ)  
で頂きました。鳥刺しも新鮮で美味!! コラーゲンたっぷりのスープ  
に骨つき肉。いい出汁を吸った雑炊で締めて、次に移動です。



お次はイカ刺し！旦那さまが携帯で調べてくれた地元の居酒屋さんです！  
イカのいけすがあって新鮮なイカの下に敷いてあるシソの葉が透け透けで  
足はまだ動いていました！おもわず、うんまあ〜いと叫んでしまいたく  
なるほど甘くてコリコリでした☆



最後に残った部位は塩焼きや天ぷらにしてくれました。

これもまた美味でございますー(≧▽≦)

次の日は昼に『一蘭』本店で豚骨ラーメンを食べ、そのあとまたイカ刺し  
を食べ、空港へと向かい帰路につきました。



一泊二日という短い旅でしたが、お腹には満喫した分の肉がつき、これからダイエットに  
励むこととなるでしょう…(;\_ \_)

皆さまもぜひ<食>メインな旅へお出かけされてみてはいかがでしょうか(\*^\_^\*)