BELL DENTAL CLINIC

おたより

2017

P01・特集 口腔内にいる細菌の数は…
P05・プロフェッショナルケア
P06・セルフケア
P11・スタッフ紹介コーナー
P15・ベル歯科 NEWS
P17・ベル歯科医院へのアクセス方法
P18・PHOTOGRAPH2016

特集 口腔内にいる細菌の数は 1,000,000,000,000!? (1兆)個!!

細菌数には個人差があります！

口の中に住んでいる細菌数は1,000億から1兆個といわれています。ケタ違いの数ですね。もちろん、一個ずつ数えたわけではありませんが、気の遠くなるような個数であることは確かです。

細菌数は個人差が大きく、手入れの悪い人では良い人の10倍ぐらい細菌がいます。

さらに、細菌数の変動も著しく、歯を磨くと50%に減らすことができます。さらに95%削減できるＰＭＴＣというプロフェッショナルケアも開発されています。

むし歯・歯周病予防を効果的に行うには口の中の細菌の実態を知ることが大切です。今年は細菌をよく理解し、細菌数をコントロールしましょう。　（院長　鈴木彰）

口の中にいる有害な細菌は数十種類！

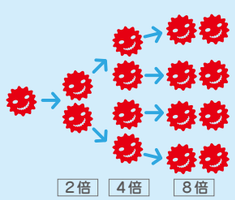
口の中の細菌は種類もさまざまです。発見されたものだけでも300～700種類いるという研究結果があります。そのなかで有害な細菌はほんの一部です。むし歯や歯周病になる細菌は数十種類です。

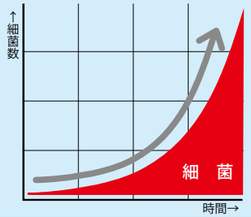
悪い細菌	
むし歯をつくる	歯周病を起こす
ミュータンス菌 乳酸菌＊ 他	ＰＧ菌 ＴＦ菌 ＴＤ菌 他

＊乳酸菌には有用な菌と悪い菌がいます。飲み物で摂取する乳酸菌は、大半は飲み込んで胃腸に役に立つ細菌です。その一方で口の中に留まると酸を作り歯を溶かすので、有害な側面も持っています。

細菌の増え方

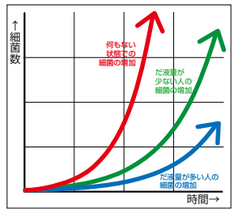
１つの細菌は分裂して２倍になります。更に分裂すると２×２で４倍になります。分裂するまでの間隔は数十分～数時間と短時間なので、あっという間に増えてしまいます。悪い細菌がこのペースで急増殖すると、健康障害を招きます。





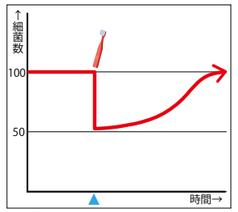
細菌の減らし方

1 だ液で洗い流す



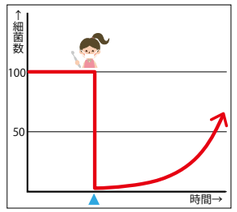
だ液の流れは洗浄力をもちます。だ液量が多い人は細菌の増え方がゆるやかになります。

2 ハブラシで落とす



ハブラシで磨くと、細菌数を約50%にできます。しかし、ハブラシの届かないところは細菌数を減らすことができません。

3 PMTCでこすりとる



ハブラシの届かないところ。また、ハブラシで落とせないこびりついた細菌もPMTCならこすりとれるので、細菌数を約95%減らすことができます。

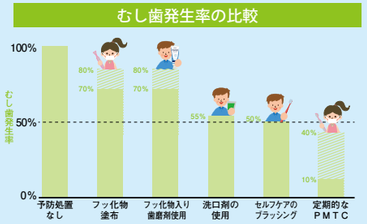
ハブラシやPMTC後に、また細菌数は増えますが、細菌数が少なくなったところから増えはじめるので、口のなかの細菌数は落とす前より少ない状態に保つことができます。

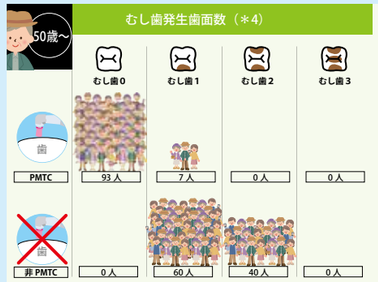
だから予防の第一歩にハブラシ＋PMTC!!

PMTCを行った人はむし歯の発生が少ない！

スウェーデンの歯科医師、アクセルソン博士はPMTCを考案し、その効果を検証しました。むし歯の発生状況を調べたところ、定期的にPMTCを受けている人は、自己流ブラッシングの人（ブラッシング指導を受けていない人）に比べて60～90%発生率が減っていることを発見しました。

更に、年齢別（35歳未満、35～50歳、50歳超）に6年間のむし歯発生数(*4)を調べたところ、2～3ヶ月毎にPMTCを行っていた人は、95%以上むし歯の発生が減少しました。特に50歳以上の人は93%の人が6年後むし歯0でした。





50歳超：むし歯発生歯面数（＊4）

2～3ヶ月毎にPMTCをしていた人	0.07歯面
PMTCを行っていない人	1.40歯面
PMTCを行っていた人のむし歯発生減少率	95%

この結果は、以下の人数分類に例えることができます。

2～3ヶ月毎にPMTCをしていた人	むし歯発生なし	93人
	1面にむし歯	7人
PMTCを行っていない人	1面にむし歯	60人
	2面にむし歯	40人

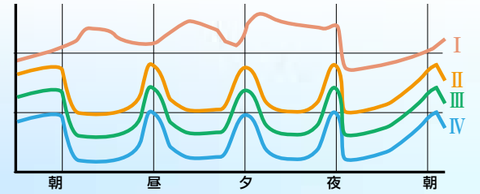
(*4) むし歯発生歯面数
歯を面単位で分割すると、前歯は4面、臼歯は5面となります。全ての歯が揃っている大人の場合、歯の面数は合計128面です。歯を面単位で観察し、むし歯ができた場合は1本の歯でも広がりによって1面～4,5面にカウントします。この評価法は、むし歯を1本ずつ本単位で数える場合に比べて発生数を細かく把握できるため、正確な判定に用いられます。

細菌の数は増えたり減ったり！

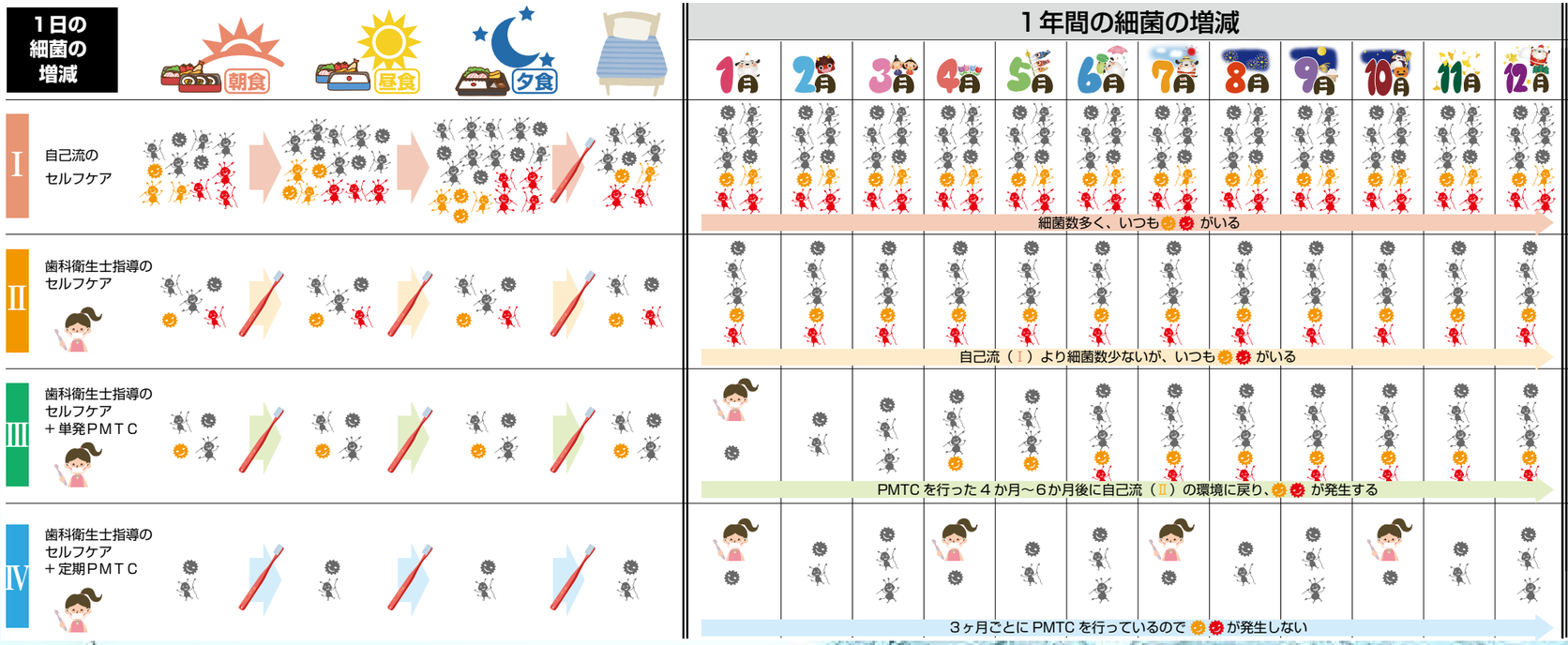
ひとりの口の中でも細菌数は一日の中で増えたり減ったりしています。食物を食べた後や、だ液が少ない夜間は細菌数が増えますが、ブラッシングなどのセルフケアやPMTCなどのプロフェッショナルケアを行うことで、細菌数を減らすことができます。つまり、常に増える細菌でも、その人の行動により少ない細菌数にコントロールできるわけです。

口の中には良い細菌、悪い細菌、極悪な細菌が混在しています。細菌を減らすと、問題を起こす菌をセルフケアで減らすことができますし（Ⅰ・Ⅱ）、更にPMTCを行うと問題を起こさないレベルまで減らすことができます（Ⅲ・Ⅳ）。

1日の細菌数の変動



良い細菌（）、悪い細菌（）、極悪な細菌（）



ケアの比較

	効果	簡単	コスト
Ⅰ	△～×	○	歯ブラシ代（年間）約1,000円
Ⅱ	△	△	歯ブラシ代(年間)約1,000円 保健指導(健康保険)1,000円～数千円
Ⅲ	○	△～○	歯ブラシ代(年間)約1,000円 保健指導(健康保険)1,000円～数千円 PMTC(保険外)7,500円
Ⅳ	◎	△～○ ※定期的な指導	歯ブラシ代(年間)約1,000円 保健指導(健康保険)1,000円～数千円 PMTC(保険外)7,500円×4回

PMTCって何？

プロフェッショナルケアの中で、第一にお勧めしているのは「PMTC」。PMTCとは、プロフェッショナル・メカニカル・トウース・クリーニング（Professional Mechanical Tooth Cleaning）の略で、専門家が電動器具を用いて歯の表面を清掃することです。むし歯や歯周病を進行させない切り札です。

PMTCは、歯の表面、特にセルフケアでのブラッシングでは困難な歯面についている細菌をこすり落とします。ハミガキを雑草の草刈りに例えると、PMTCは雑草を地面から根こそぎ引き抜くようなもの。細菌は歯面から引きはがされるので、元のように歯の表面にこびりつくまでに数ヶ月がかかります。（詳しくはP5へ）

食後のお口の中のイメージ

セルフケアのイメージ

- 歯ブラシ
- 補助用具
- 歯磨剤
- キシリトールガム

プロフェッショナルケアのイメージ

- PMTC
- 高濃度フッ化物
- 歯石除去
- 根面滑沢化

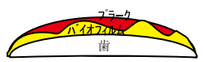
プロフェショナルケア

PMTC

歯面の細菌は「プラーク」と「バイオフィルム」！

歯の表面についている細菌は、塊（プラーク）と層状の膜（バイオフィルム）の2つの形態で存在します。患者さまご自身で歯を磨いたとき（セルフケア）は、プラークの大半をとり除くことができます。見た目は綺麗になりますが、バイオフィルムまではとることができません。染色液で染め出すと、取り残したプラークととれなかったバイオフィルムを見ることができます。

歯ブラシで磨く前の歯面（食後など）



歯ブラシしたあとの歯面（上の写真の状態）

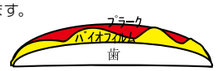
PMTCを行う間隔

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
低リスク（年に2回）	●						●					
中リスク（年に4回）	●			●			●		●			●
高リスク（年に6回）	●		●		●		●		●		●	

細菌の比較

セルフケアによる ブラッシング

染色液の赤くなった部分が細菌がいる場所です。セルフケアだけでは細菌が多く残っていることが分かります。



歯科衛生士による ブラッシング

歯科衛生士の歯磨き（PTC）後の状態。着色は減りましたが、まだ残っていることが分かります。これが歯磨きでは取れない『バイオフィルム』です。

歯科衛生士による PMTC

PMTC を行うと『バイオフィルム』まで除去することができます。歯面に細菌は残っていません。歯の表面もツヤヤカです。

費用

※価格は税込（8%）です

1回につき 7,500円
（繁忙期 8,000円）

【年間】2～6回処置
15,000～45,000円

PMTCのステップ

専用のブラシと器具、歯面に合わせた研磨材を使います

やわらかいラバーカップで仕上げます。研磨材は歯面に合わせて数種類から選んで使用します。

歯と歯の間はデンタルフロスを使います。さらにフッ素を塗るとむし歯予防に効果的です。

セルフケア

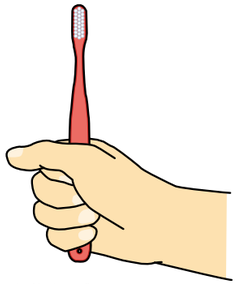
古いハブラシを捨てる！

歯ブラシは使い始めて2週間以内のものを使用しましょう。古い歯ブラシはプラーク除去効果が低くなります。プラークを効率よく除去する新しい歯ブラシは、短時間のブラッシングだからこそ必需品です。

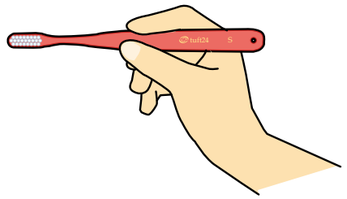
point どうして古い歯ブラシはダメなのでしょうか？

- 歯ブラシのコシが弱くなりブラッシング圧が毛先に伝わらない
- 毛先が開くと歯ブラシが目的の場所にうまくあたらず、プラーク（歯垢）を落とす効率が著しく下がる
- 細菌が繁殖して不衛生

ハブラシの基本の持ち方

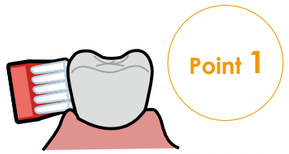


■ パームグリップ
年配の方や力の弱い方にオススメ。パーム（手のひら）全体で歯ブラシを握るように持ちます。

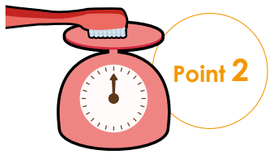


■ ペングリップ
細かい動きが得意な基本の持ち方。余計な力も入りにくいです。歯ブラシを鉛筆を持つように持ちます。

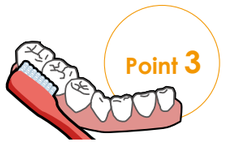
ハミガキの基本



毛先を歯面（歯と歯の間、歯と歯肉の境目）にきちんとあてる



軽い力（毛先が広がらない程度）でみがく



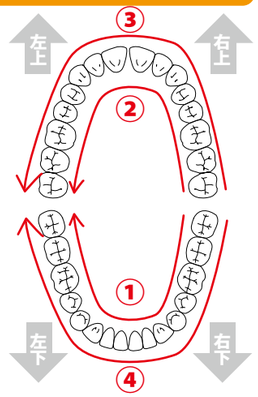
小きざみに動かす（5～10mm を目安に1～2歯ずつみがく）

セルフケア

時間をとった時の 3分磨き

磨く順番を決める！

右利きの人は、磨きにくい右下内側から左下内側へ、下の内側が終わったら上の内側へ。下と上の内側が終わったら、右上の外側…という順番です。磨いていない場所がないようお気をつけください。左利きの方は、左下内側からすすめると良いでしょう。

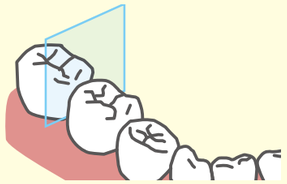


右利きの人
下の内側（右下内側）（左下内側）
上の内側（右上内側）（左上内側）
上の外側（左上外側）（右上外側）
下の外側（右下外側）（左下外側）

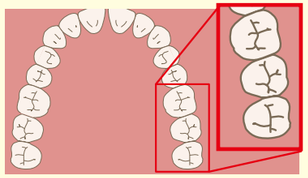
左利きの人
下の内側（左下内側）（右下内側）
上の内側（左上内側）（右上内側）
上の外側（右上外側）（左上外側）
下の外側（右下外側）（左下外側）

point 磨き残しが発生しやすい場所をおさえましょう！

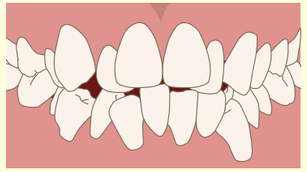
意識して磨かないと、磨き残しをしやすい個所があります。



隣接面
歯と歯の間のことです。隣接面はむし歯になりやすく、しかも発見しにくい厄介な部位でもあります。



上顎大臼歯部
奥から数えて２～３本の歯のことです。（第三大臼歯※オヤシラズは生えてこない人もいます。）ハブラシが届きにくいためむし歯や歯周病が多発しやすいです。



叢生（歯並びが悪い）
叢生（そうせい）とは、歯並びが悪くなっていたり、重なり合っている状態をいいます。形状が複雑なので、清掃が困難です。

磨き落しがないか確認！

染め出し液を使用して、磨き残しがないか確認しましょう。

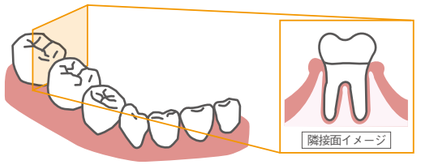
一見きれいに磨けているように見えますが、染め出し液を使用すると汚れが残っていることがわかります。週1回程度染め出し液を使用し、どこの歯の清掃が苦手か把握するとよいでしょう。

セルフケア

時間をかけた時の 5分磨き

補助用具を使って、隣接面を磨く！

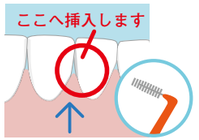
歯と歯ぐきの境目（隣接面）歯と歯の間など、磨き残しが多い場所を「不潔域」といいます。ここの汚れは通常の歯ブラシでは正確に落とすことができません。補助用具（特にフロス）を活用して清掃を行うことで、むし歯や歯周病の対策になります。



	ハブラシのみ	歯間ブラシ	ワンタフトブラシ	デンタルフロス・ウルトラフロス
使用器具				
とりきれなかったプラーク				

歯間ブラシの使い方

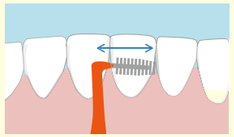
■歯間ブラシの清掃場所

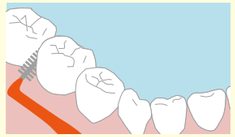


狭い歯間には細めのブラシを使います。

広い歯間には太めのブラシを使います。

■歯間ブラシの動かし方のポイント

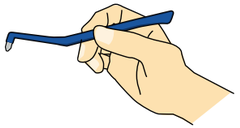




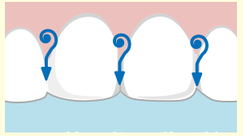
真横からしっかり奥まで入れます。数回出し入れをすると汚れをよく落とすことができます。歯間の広さは場所によって異なります。歯間のサイズに合ったブラシを使い分けることが大切です。

ワンタフトブラシの使い方

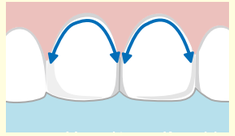
■ワンタフトブラシの持ち方



■ワンタフトブラシの動かし方のポイント



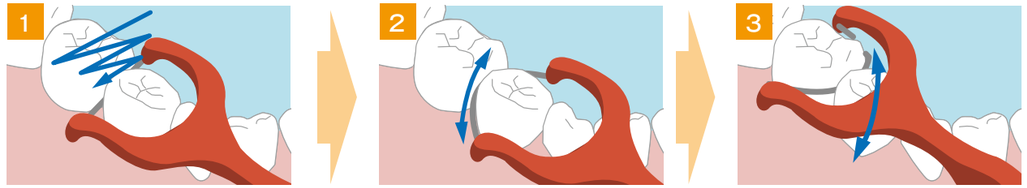
歯と歯のあいだに毛先を入れて小さな円を描くよう磨きます



歯肉の境を筆でなぞるように磨きます

セルフケア

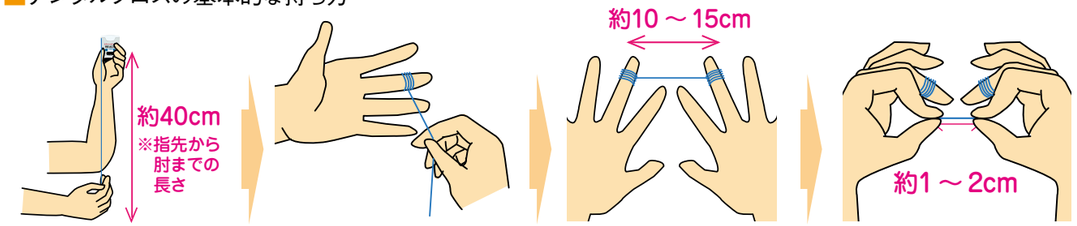
ウルトラフロスの使い方



1. ゆっくり横にスライドして挿入
2. 歯面に押し付けるように。押しつけたまま上下に動かす
3. 2と反対側の歯面に押し付けるように。押しつけたまま、上下に動かす。

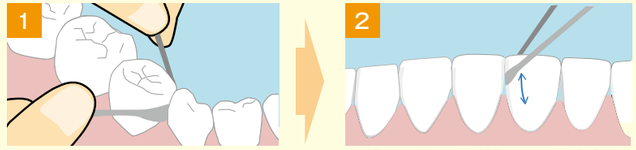
デンタルフロスの使い方

■デンタルフロスの基本的な持ち方



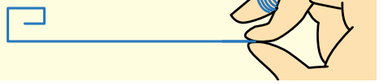
1. フロスを 40 ㎝ほどの長さでカットします。
2. 両手中指（人差し指）にフロスを軽く数回巻きつけます。
3. フロスを張った時、両中指の間隔は 10 ～ 15 ㎝に。
4. 親指と一指し指でフロスを支え操作していきます。

■デンタルフロスの基本的な動かし方



1. 上から見ると、「く」の字形になるように歯面にピタッと押しあてます。
2. 歯の側面に沿わせながら、ゆっくりと上下させてこすり、プラークをかき取ります。

フロスが汚れたら、利き手の中指に使用済み部分を巻き取り、常に綺麗な部分を使用しましょう。



ベル歯科医院の取扱い商品一覧

※価格は税込（8％）です

キシリトール

歯科専用ガムは キシリトール100％！

キシリトール入りのガムを長期的に摂り続けることで、むし歯の原因となるミュータンス菌の活動を抑制し、プラークの発生量が減り、むし歯ができにくくなります。1日3～5回、食後や寝る前に食べてください。歯科専用のものは甘味料がキシリトールのみなので効果大です。
タブレットはガムが苦手な方や小さいお子様にオススメしております。

- お子様人気NO.1　キシリトール ボトルガム マスカット（90 粒入り）　1,030 円
- 定番人気商品　キシリトール ボトルガム アップルミント（90 粒入り）　1,030 円
- スッキリ爽快！　キシリトール ボトルガム クリアミント（90 粒入り）　1,030 円

歯磨剤

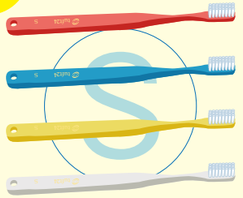
むし歯の予防に効果大！フッ素配合の歯磨剤

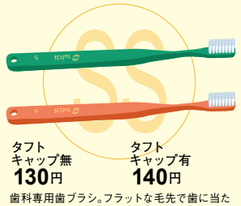
チェックアップ スタンダード
540 円
歯科専用歯磨剤。泡立ちが少なく、やさしい香味なので、少量の水ですすげます。

染め出し液

レッドコート（染め出し液）
300 円

歯ブラシ





タフト キャップ無 **130円**　タフト キャップ有 **140円**
歯科専用歯ブラシ。フラットな毛先で歯に当たる面積が大きい。色は6色。毛の硬さは3種類（S：ソフト・SS：スーパーソフト・ESS：エクストラスーパーソフト※ESSはキャップありのみ。色は6色）通常はS

歯間ブラシ **540円**
□L・□M・□S・□SS・□SSS・□4S
すき間のある歯と歯の間をお掃除するならこちら！太さは6種類と複数あるので、隙間の大きさに応じた商品を選びましょう。

ピーキュア **340円**
ワンタフトブラシ。歯肉が弱いなど、歯肉への影響が出そうならこちら。S：ソフト（普通の硬さから柔らかめのプラークが落ちる）

ブラウト **320円**
ワンタフトブラシ。毛束が太く短いので、しなりが少ないが硬いプラークや矯正装置周りの清掃に向いている。S：ソフト。

ピーキュアとブラウトは何が違うの？
ワンタフトブラシとしては同じですが、それぞれ毛の長さと毛束の太さが違います。歯に当たった時のしなり具合も変わり、プラークの落ち方や歯肉への影響も変化します。

フロス系

フロアフロス **740 円**
プラーク（歯垢）除去に効果大！

REACH リーチ デンタルフロス **700 円**
オーソドックスな定番商品です

DENT.EX ウルトラフロス 10 本入り
530 円
ホルダー付きなので、奥歯の清掃が簡単！

スーパーフロス 3in1
970 円
ブリッジの下にも通せるタイプです

2016 年 12 月 15 日現在

ベル歯科NEWS

鈴木彰院長の海外講演

インドネシアの大学で講義

10月30日、鈴木彰院長がインドネシアのジャカルタで予防歯科の講演・実習を行いました。

経済産業省は医療・介護ニーズが急拡大する新興国市場において、日本の優れた医療・介護システムを発信し、我が国の医療・介護関連産業の競争力強化を図っており、平成28年度は歯科の臨床技術研修センターをインドネシアに設立するプロジェクトを採択しました。このプロジェクトの代表は歯科機器の大手メーカー（株）モリタ、ベル歯科医院は副代表として参加しています。

10月から2017年2月まで4回の研修を実施する計画で、10月29日～30日に行った第1回では、鈴木院長が現地の歯科医師を対象にキシリトールガムを活用した初期むし歯の予防法について講義、実習を行いました。

第2回以降もベル歯科医院は研修の企画・運営に協力して参ります。

【関連情報リンク先】経済産業省
http://www.meti.go.jp/main/yosangaisan/fy2017/pr/i/i_shojo_08.pdf

ベトナム(ハノイ)で講演

ベトナム歯科医師会は、毎年国際会議を行っています。2016年8月25日に鈴木彰院長が、日本フィンランドむし歯予防研究会会長として、ベル歯科医院での予防診療とキシリトールガムの活用事例を発表しました。ベトナムでも、今後日本で行われているむし歯予防を導入したい意向があり、参加者は強い関心をもって聴いていました。

ベル歯科医院新館中央棟稼働

今年の1月から新館中央棟が稼働しました！託児室は中央棟1階に移転し、3階には講習会ホールが設けられています。

※臨時駐車場は継続してご利用いただけます。今後もHPで駐車場混雑状況を確認できますので、是非ご活用の上お越しください。

▲3階ホール

▲託児室

ベル歯科医院の訪問診療

入れ歯困っていませんか？

壊れた　痛い　合わない

その困った入れ歯
歯科医師がご自宅に訪問して直します
まずは電話にてご連絡ください

どんな人が対象？
「介護を受けている」「身体が不自由である」など、歯の治療を受けたくても、ご本人の通院が困難な方が訪問（在宅）診療の対象となります。ご本人様からだけでなく、ご親族の方からもお申し込み・お問い合わせが可能です。

訪問地域はどこ？
海老名・綾瀬・座間・厚木にお住まいの方はほぼ可能です。その他の地域にお住まいの方は、可能かどうかお問い合わせください。

保険は使えますか？
介護保険認定済みの場合、口腔ケアに関しては介護保険が適用されることもありますが、原則は医療保険の適用となります。

費用と回数は？
治療内容にもよりますが、高齢者医療保険1割負担の場合、以下の表が目安です。一回あたりの診療時間は30～40分程度。なお当院では、医療保険の負担金額以外に交通費・出張費等の費用は掛かりません。

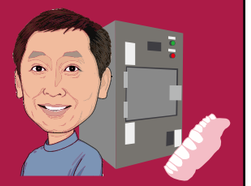
あらかじめ用意するものは？
特にありません。車で診療機材一式を持参し、ご自宅までお伺いいたします。

BELL DENTAL CLINIC

入れ歯だってクサイのは嫌！

ナノ銀コーティング
お使いの入れ歯に抗菌加工
ベル歯科医院技工士対応・特許取得商品「ピカッシュ」使用

銀イオンの抗菌作用を応用して、入れ歯の銀イオンコーティングが開発されました。それが**「ナノ銀コーティング」**です。このナノ銀をした入れ歯では、殺菌繁殖が抑えられ、**約3ヶ月間**入れ歯の**「ニオイ」**や**「ヌメリ」**が気にならなくなります。入れ歯の表面処置は、当院で30分程度でできます。



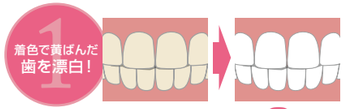
【料金表】 ※価格は全て税込

上顎・下顎いずれか片方	5,000円
上顎・下顎あわせて	7,000円

※銀アレルギーの方は申し込めません
※当院に通院していない方も対応しております

お申込みはお電話で！

歯を白くすることができる！



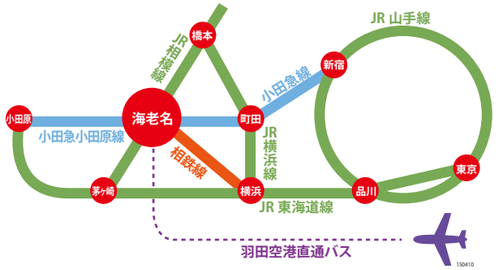
回数4回程（1～2ヶ月）上下約8万円

回数1～3回程（1～2ヶ月）一歯約4～8万円

回数4回程（1～2ヶ月）一歯約15万円

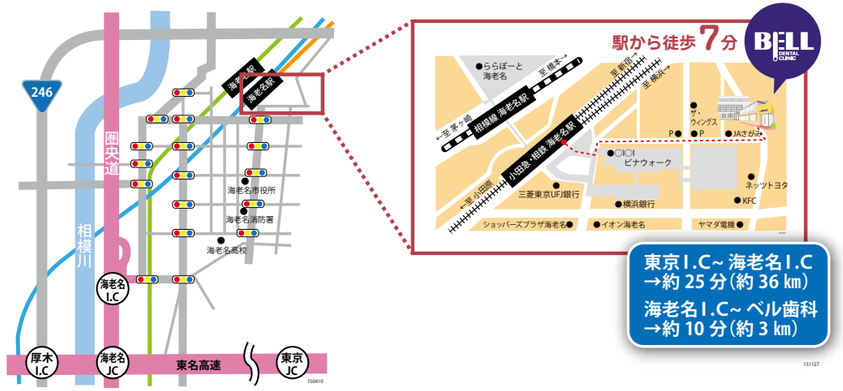
ベル歯科医院への アクセス方法

鉄道・空港バス路線図

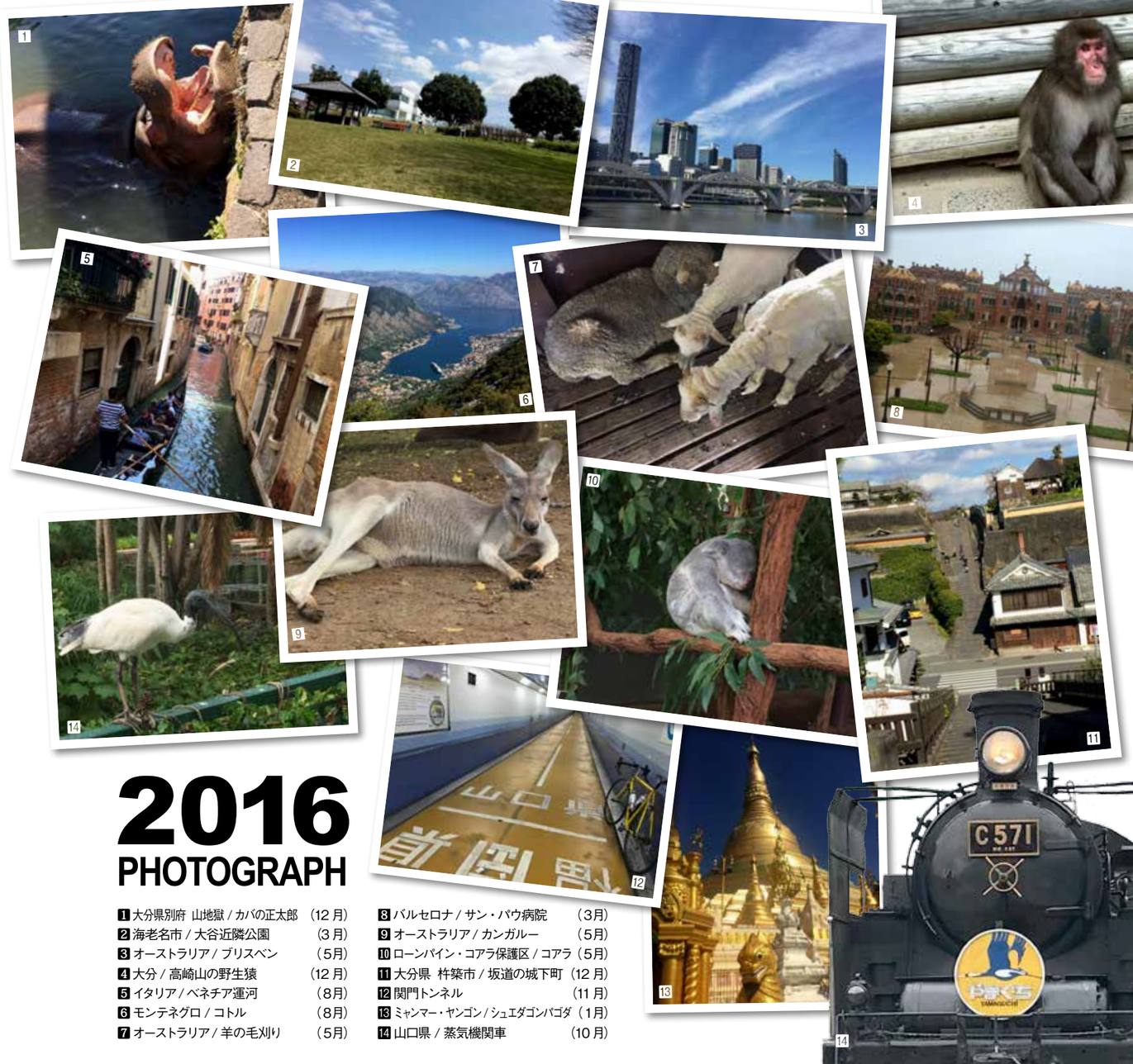


新宿駅	小田急小田原線	特急ロマンスカー38分 快速急行41分 急行50分
東京駅	JR 東海道線 相鉄線(海老名行)	合計60分
横浜駅	相鉄線(海老名行)	特急26分 急行33分
橋本駅	JR 相模線	30分
茅ヶ崎駅	JR 相模線	35分
小田原駅	小田急小田原線	特急ロマンスカー30分 急行40分
羽田空港	直通バス	50分～70分

お車でお越しの場合



ベル歯科医院 ☎046-234-0880
http://www.bell-dental.com



2016 PHOTOGRAPH

1 大分県別府 山地獄 / カバの正太郎 (12 月)
2 海老名市 / 大谷近隣公園 (3 月)
3 オーストラリア / ブリスベン (5月)
4 大分 / 高崎山の野生猿 (12 月)
5 イタリア / ベネチア運河 (8月)
6 モンテネグロ / コトル (8月)
7 オーストラリア / 羊の毛刈り (5月)
8 バルセロナ / サン・パウ病院 (3月)
9 オーストラリア / カンガルー (5月)
10 ローンバイン・コアラ保護区 / コアラ (5月)
11 大分県 杵築市 / 坂道の城下町 (12 月)
12 関門トンネル (11 月)
13 ミャンマー・ヤンゴン / シュエダゴンパゴダ (1月)
14 山口県 / 蒸気機関車 (10 月)

表紙の写真

コトル

東ヨーロッパ・モンテネグロ

アドリア海でイタリアの対岸国であるモンテネグロでは、海岸線には山が迫るリアス式海岸が見られる。その小都市、コトルには海岸沿いの狭い土地に中世の古い町並みが残されている。樹木の少ない山肌には万里の長城のような城壁が築かれ、山側から街への侵入を防いでいる。1979年、ユネスコの世界遺産に登録。(2016年8月撮影)

ベルマガ登録方法

受付スタッフに
声をかけて登録

配信スタート

※携帯電話の機種や設定によっては正常に届かない場合があります。
※bellmaga@bell-dental.comを受診許可リストに入れていただき、それでも届かないようなら受付にお申し出ください。

編集後記

2016 年はデザイン業 10 年目の節目の年でした。昨年は目標だった印刷物以外の広報活動の他、外部のお付き合いなどに携わることができ、様々なことに挑戦する機会に恵まれました。特に海外事業に参加させて頂けたことは、生涯を通しての貴重な体験です。…などと、目新しいこと・珍しいことを語り、さらに一見それらを求められるような職種におりますが、着実な積み重ねが総合的な成果として表れると実感しています。今年のおたよりは当院の「PMTC」と「セルフケア」の特集です。歯の健康維持も日頃の積み重ねから。2017 年は今までの経験をさらに高められるよう努めてまいります。

（製作部　二川）

ベル歯科医院

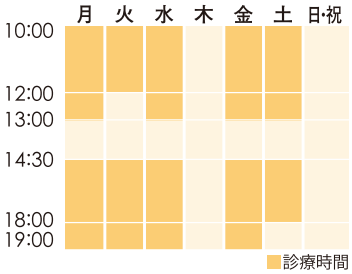
046-234-0880

www.bell-dental.com

一般歯科 口腔外科 矯正歯科 小児歯科 訪問歯科

海老名市中央 1-20-43
診療日：月・火・水・金・土
完全予約制／駐車場 11 台

ベル歯科医院 診療時間



20160101.4000