

地域の皆様と生涯つながる歯科医院

土・日曜診療



阿部デンタルオフィス

Tel.03-5939-8583

3キャンペーン

先着30名様

1. プロによる
お口のクリーニング
(無料体験)

2. ホワイトニング10%OFF!

3. 矯正無料相談

3キャンペーン

1. プロによるお口のクリーニングの流れ

15~20分

- ①まずはお電話でご予約ください。もし気になるところがありましたら、その旨お伝えください。
- ②オフィスにて、お口の中を拝見します。ご相談がありましたら伺います。
- ③洗口剤で消毒
- ④プロによるブラッシングとデンタルフロスで歯と歯の間をピカピカにしましょう！

2. ホワイトニング10%オフ

コーヒーや紅茶の好きな方、歯の色は気になりませんか？
私の歯は黄色いかも…と感じたら、ホワイトニングをしてピカピカの白い歯に！
まずはお電話でご予約ください。

3. 矯正無料相談

私の歯並びは良いの？ 悪いの？
矯正治療はいつ始めたらいいの？
目立ちにくい装置はあるの？
など矯正治療に対する様々な疑問を解決しましょう！
お電話でご予約ください。

虫歯の予防には3つのポイントがあります。

阿部デンタルオフィス 院長

Yoshio Abe

阿部 嘉生



平成16年 日本大学歯学部卒業
東京都・千葉県にて勤務
平成23年 カナダ University of Western Ontario 留学（インプラントについて研究）
平成24年 東京都中央区 新川デンタルクリニック
港区 青山メトロ歯科クリニック 副院長として勤務

りと磨きましよう（3度ともしつかり磨ければパーフェクトです）。寝ている時間は唾液の量が減るので、虫歯になりやすくなります。食べっぱなし、ジュースなどを飲みっぱなしでおやすみにならないでください。

正しい食生活

間食をよくする方は要注意です。特に飴やキャンメルなどのどが痛い時、口が渇く時など、お口の中に長時間入れておく食べ物には注意が必要です。歯の表面の虫歯菌が飴などの砂糖で元気になる、歯を溶かす酸をたくさん作り出します。その結果、いろいろな所に虫歯ができるようになります。飴などを食べた後は、お口の中が酸性になって歯の表面がもろくなっていますので、お茶やお水を飲むとか、可能であれば歯を磨いて虫歯菌を落としましょう。

定期検診

痛みや症状がないと歯医者には行きづらいものです。痛みがあっても、つい先延ばしにしがちですよ。しかし症状が出てからでは手遅れになってしまう場合があるんです！
気付いたらすでに手遅れ…という状況に

今年も学校や会社で歯科検診は受けられましたか？

特に親御さんにとって、お子様に虫歯があるかどうかは大きな関心事ではないでしょうか。子供に一生虫歯で苦労させたくないと思えるのは私だけではないはず。また親御さん自身も自分の歯が虫歯になるのは嫌ですよ。今回は、お子様から大人の歯にもあてはまる「虫歯の予防のポイント」をお教えします。

虫歯の予防には3つのポイントがあります。

正しい歯磨き

1日3回、食後にしっかりと歯磨きはしているけれど、虫歯がでやすいという方は歯磨きの方法を変える必要があります。虫歯のできやすいところに磨き残しがあるかもしれません。磨き残しは人それぞれで、ご自身ではわかりにくいので、我々が歯磨きの方法を確認します。磨き残している場所を中心に磨きましよう。歯と歯の間はブラシが入りませんので、デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを1日1回でも使用できれば完璧です。

いつ磨くのかという質問もよく受けます。少なくとも、朝昼はざっと、夜寝る前はしっかりと磨くのがいいです。虫歯がでやすい方は1ヶ月毎、そうでない方も3ヶ月毎に虫歯のチェックをして、虫歯がなければ虫歯菌が付きにくくなるように歯の表面を磨いてピカピカにします。これは歯科医院専用の細かい部分をきれいにする機械を使います。プロのクリーニングで虫歯を予防しましょう。

親御さんにお願いです。お子様が10歳になるまでは、予防のためにできれば1日1回仕上げ磨きをしてください。ただ、家事やお仕事で忙しい親御さんには、子供の仕上げ磨きにまだ時間をかけられない！というのが現実だと思います。そんな時の阿部デンタルオフィスです。虫歯の治療だけでなく、虫歯の予防で一度チェックにいらしてみたいかがでしょうか。以上の3つのポイントをしつかり抑えれば虫歯は怖くありません。

大切なのは、早期発見・早期治療、そして一番は虫歯を予防して、ますます健康になること。阿部デンタルオフィスでは皆様のお口の中の健康を生涯にわたって守っていきます。



飲み物の酸性度

お子さんから大人まで親しまれている清涼飲料水。夏場は特においしい飲み物ですが、その酸性度（pH）がどのくらいかご存知ですか？ちなみにお口の中のpHは7.0前後と酸性でもアルカリ性でもない中性で、虫歯になりくい環境を保っています。食後などにお口の中が酸性になって歯の表面がもろくなっても、唾液によってお口の中が中和され、虫歯にならないように歯を守っているのです。こんな話を聞くと、ちょっとpHの数値というのが気になってきませんか？

例えば、思い出すだけで口の中に唾液があふれてくるレモン。レモンのpHは2.0くらいで、非常に強い酸性度です。いかにも歯を溶かしそうですよね。これに最も近い飲み物は何かと思えますか？

か？それはのどごし爽快な炭酸飲料です。お子さんも大好きですね。でもこのあたりは想定範囲内。
ここでちょっと注意したいのが、熱中症対策にと売り出されている「経口補水液」です。甘みが少なく、効率の良い水分補給が目的の飲み物ですから、体調管理のために習慣的に飲まれる方も多いと思います。熱中症対策の一つとして、また、冬場は風邪や流行性の胃腸炎にかかったときの脱水症状の対策として、ここ数年で非常に売れている飲み物です。

脱水予防や健康管理のために飲んでいるこの経口補水液。しかし、この飲料水のpHはなんと3.5〜3.9とかなりの酸性度なんです。甘くないし、水分補給のためだからと油断しがちですが、これらの飲料水を飲んだ後は、歯磨きまではいかなくても、水でお口をゆすぐ習慣をつけるといいかもしれませんね。

ここでの話は、これらの炭酸飲料や経口補水液が悪いということではありません。ただ、これらの飲料水を飲んだ後は、できれば歯磨きをする、せめてお口をゆすぐことで、なるべくお口の中を中性の状態に保つことが、虫歯の予防になるんですね。



あれっ？と思ったら、 阿部デンタルオフィスにお電話を

歯に付いた茶色い着色は
気になりませんか？

これはステインと言って、お茶などが好きな方はよく歯の表面についてしまいます。お茶の中のタンニンという成分が原因。カップにもステインが付きますよね。口の中だからカップみたいに漂白剤は使えないし、と諦めていませんか？

阿部デンタルオフィスでは特殊な研磨剤で丁寧にステインを落とします。歯の裏側、歯と歯の間など、ピカピカにしましょう！気になり始めたらすぐにお電話ください。

銀色のつめ物を白いものに
替えてみませんか？

お口を開けると銀色のつめ物が目立つ方、結構いらっしやいますよね。写真を撮られる時、カラオケで歌う時に気になりませんか？銀色はお口の中では実は白っぽくではなく、光の加減で黒っぽく見えてしまいます。

また銀色のつめ物は水銀などの金属アレルギーを引き起こしやすい成分が使われていることも知られていますよね。

比較的小さなつめ物であれば、保険の範囲内で金属からプラスチックに替えることができます。見た目のため、お体のため、是非ご相談ください。

歯の根元が削れていませんか？

強すぎる歯磨き、歯ぎしりなどで起こるこの歯の根元の変化。前から気付いていたけれど痛くもないので放置している方も多いはず。冷たいものでしみたり、歯磨きの時ブラシが当たりづらく虫歯になるケースもあります。範囲にもよりますが、できるだけ削らずに、保険の範囲内でプラスチックをつめれば1回で終了します。是非ご相談ください。



Information

〒174-0056 東京都板橋区志村3-20-25

■診療のご案内

歯科一般／歯周病治療／予防歯科
小児歯科／審美歯科・インプラント
義歯・入れ歯／歯科口腔外科

■各種保険取扱い

■初診・急患随時受付

■診療時間

月・火・木・金 9:30～13:30 15:00～19:00

土曜日 9:30～13:00 14:30～17:00 ◎電車 都営三田線 志村三丁目駅 徒歩3分

日曜日 10:00～14:00

■休診日 水曜・祝日

■自費診療クレジットカード取扱い



www.itabashi-abe.com