



地域の皆様と生涯つながる歯科医院

# 阿部デンタルオフィス



## 阿部デンタルオフィスが 伝えたいこと

私たち阿部デンタルオフィスの基本理念は「真摯」「礼儀」「真心」です。これは、患者の皆様に対して「真摯に向き合い」「礼儀を尽くし」「真心を持って接する」というスタッフ全員の気持ちを表しています。

この基本理念をもとに、患者の皆様のお話をよく伺い、常に勉強を怠らず、心のこもった快適さでお口の中の病気から地域の皆様を守ることが目標に毎日の診療を行っています。健康な歯がなければコミュニケーションをとることは難しく、また食べ物を美味しくと思うこともできません。まして全身の健康は望むべくもありません。

歯から全身の健康を考える阿部デンタルオフィスは地域の皆様と共に歩みます。

## Information

〒174-0056 東京都板橋区志村3-20-25-1F

- 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  
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

# Tel. 03-5939-8583



◎電車 都営三田線 志村三丁目駅 徒歩3分

[www.itabashi-abe.com](http://www.itabashi-abe.com)

# ホームケアとケアグッズ

## むし歯・歯周病を予防するために 必要なホームケア

治療の流れがひと通り終わるとメンテナンスに入りませんが、例えば1ヶ月に1回当院にてメンテナンスを行ったとしても残りの353日は自宅でのセルフケアが必要になります。

むし歯になりやすい「歯と歯の間」、「歯のかみ合わせの部分」、「歯の根元」はプラーク(ばい菌の塊)が溜まりやすい場所です。また歯周病は歯茎の中のプラークが溜まり重症化しますので、それらの部分を意識してセルフケアすることが重要です。歯ブラシで半分くらいのプラークは落とすこと

ができますが、あとの半分は歯間ブラシやデンタルフロスなどの補助器具を使う必要があります。歯磨きしているのにむし歯になりやすいという方は是非補助器具を積極的に使ってみましょう。

セルフケアは歯ブラシなどの清掃だけと思われがちですが、食事の間でも気をつける必要があります。特に回数と内容です。回数が多ければ多いほど、またお砂糖を多く含む物を食べるほど、むし歯菌や歯周病菌が繁殖しやすくなりますので注意が必要です。

## 当院がおすすめするホームケアグッズ

### 染め出し液



大人も子供もブクブクうがいをするだけで手軽に磨き残しをチェックできます。イチゴ味。

### キシリトール100%ガム



キシリトールとフッ素で歯を強く。むし歯菌への効果も期待できます。

### ワンタフトブラシ



歯ブラシでは届きづらいところは1本ブラシのワンタフトブラシ。毛先は2種類あります。

### フッ素ジェル



泡立たないので塗りやすいフッ素です。ご自宅でも毎日フッ素を塗りましょう。

### 歯間ブラシ



歯の根元のプラークをとって歯周病予防に！L字だから使いやすい設計です。

### フロス



使いやすいさを考えた2種類を扱っています。歯と歯の間もしっかりきれいに！



院長 / 歯科医師 阿部 嘉生 (あべよしお)

## 当院の予防への取り組み

歯科ではむし歯や歯周病が主な病気ですが、これらは未然に防ぐことができるかと当院では考えています。それは「予防」という概念ですが、半年に1度の歯のクリーニングを行えばいいということではありません。

予防は患者の皆様と、現在の問題はなぜ起こっているのか、また未来はどうなっていくのかリスク評価を通じて知識を共有し、個々の適切な予防プログラムに則って進めていかなければ、本当の意味での予防ではないのです。

### 歯科衛生士の役割

歯科衛生士は国家資格であり、医師でも看護師でもありませんので「衛生士さん」と呼んでいただければ、と思います。法律では「歯科疾患の予防及び口腔衛生の向上を図ることを業務としています。」

歯科衛生士は主にむし歯や歯周病の予防処置を行います。

治療前の検査や予防プログラム、の立案、実際の口腔ケア、その後のメンテナンスと、下図が示す通り治療以外の流れのほとんどを担っています。



この予防処置がなければむし歯と歯周病の再発を繰り返す悪循環に陥りますので、歯科の中心的な役割と言えます。

当院では歯科衛生士は担当制になっており、患者の皆様の手続きとしてお口の中の健康を継続してサポートしていきます。

### 歯科衛生士からのメッセージ

#### 自分の口腔内を知ろう

歯科衛生士 小野里 有加



自分の口腔内の状態を把握することが、予防への第一歩だと私は考えます。自分の口腔内がどんな状態なのか、どんな細菌がどのくらいいるのか、を知らなければ、むし歯や歯周病を予防するために何をしたらいいのか、わからないままメンテナンスや治療を受けることになってしまいます。

当院では定期的にカメラを使って口腔内写真を撮影したり、唾液の検査を行ったりしてその結果を患者の皆様がいつでも見ることができ環境を整えております。

#### 長く通い続けていただくために

歯科衛生士 梅谷 有未



お口の環境や歯磨きの方法を変えてもらうことは生活スタイルや人生を変えることと等しいと思っています。ですから、当院では歯科衛生士を担当制にし責任を持って患者の皆様と向き合っています。お口のケアや状態についてのアドバイスはもちろん、愚痴や世間話も是非してください。

「予防」は患者の皆様との二人三脚がとても大切です。メンテナンスに通い続けてもらい、長いおつきあいになるためにも、いつも全力で診させていただきます。

### 予防歯科の研修に参加しています

当院では世界標準の予防歯科を積極的に学びたいと思い、山形県酒田市で開業されている熊谷崇先生の日吉歯科診療所にて「オーラルフィジシャン育成セミナー」に参加しています。日吉歯科診療所はエビデンスに基づいた予防歯科を提唱している医院です。研修には、当院の歯科医師だけでなく歯科衛生士と共に半年間かけて、様々な課題をこなしながら参加しています。



中央が日吉歯科診療所の熊谷崇先生

研修に参加して改めて感じたことがあります。それはむし歯や歯周病は高い確率で予防できる、ということでした。

ただ歯科医院側(歯科医師や歯科衛生士や歯科助手)だけががんばって口腔ケアをするだけではむし歯や歯周病は予防できません。患者の皆様がご自身のお口の中の現状とリスクを知り、ご自宅でのセルフケアがあって初めて予防歯科が成り立つと実感しました。

そのため、当院では資料を使って患者の皆様にはわかりやすく状態をご説明し、個々の予防プログラムを進めていくことを標準とし、むし歯や歯周病から予防するという目標に向けて研修の成果を実践しているところです。