



# 山田歯科通信



発行人：感動笑顔クリエイターTC 岩崎晶子 / にこにこ衛生士 勝俣波見香 発行日：秋季号 2011 年 Vol.8

## 歯のクリーニング～PMTTC～

ご存知ですか？ 歯のクリーニングPMTTCとは・・・



専門家により、さまざまな器具とフッ化物入りペーストを用いて、全ての歯面とその周辺のプラーク(歯垢)を除去する方法です。

一番の目的はバイオフィーム(細菌)の除去です。バイオフィームとは細菌の塊であるプラークの強固な集合体です。歯の表面にくっつく性質が強く、はがれにくく、**歯磨きなどで完全に取り除けないのです。**そしてこのバイオフィームが虫歯や歯周病の原因になります。

あなたの歯の健康は定期的なPMTTCとホームケアを両立することで維持することができます。



こんな人におすすめ！

- 歯周病が気になる方
  - 虫歯になりやすい方
  - キレイな息になりたい方
  - いつまでも自分の歯を残したい方
  - タバコのヤニ、お茶・コーヒーなどの着色が気になる方
  - 歯のつるつる感、爽快感を味わいたい方
  - 予防を徹底したい方
- etc・・・



### 80歳で20本の歯(8020運動)を目指すために

山田歯科クリニックでは成人の方は3～6か月毎にPMTTCでのメンテナンスを相談、提案させて頂いております。また、お子様の場合は2か月おきに行うカリエスフリー会員の加入をお勧めしております。

#### <成人(16歳以上)>

- ・30分～1時間/回で行います
- ・初回・・・ ￥7980/回
- ・2回目以降・・・ ￥6980/回(3か月毎)  
￥7480/回(4～6か月毎)

\*2回目以降6か月以上経過している際は￥7980で行っています。

別途、保険診療代があります。

詳細はスタッフまで！

みんなで8020を目指しましょう！

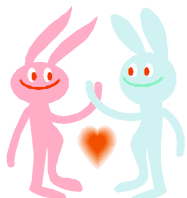
#### <子供(15歳以下)>

- カリエスフリー会員・年会費** 30分/回で行います
- ・小学生以下・・・ ￥5250(唾液検査受けた方)  
￥7350(唾液検査まだの方)

・中学生・・・ ￥10500

～会員の特典～

- ・回数無制限であらゆる予防処置(PMTTC、フッ素塗布、3DSなど)を受けることができます！
- ・歯ブラシ、歯磨き粉、フロス、キシリトールガム、フッ素などの虫歯予防グッズを1割引きで購入できます！





## はるちゃんの 矯正日記 vol.1

こんにちは！歯科衛生士の勝俣です。

私事ですが、今年の9月から歯列矯正を始めました  
年4回発行しているこの山田歯科通信で、  
私の矯正の近況報告をしていけたらと思います！

私が矯正を行おうと思ったのは上下前歯部の歯列が  
凸凹していて嫌だった為です。

そこで山田先生にお願いをしました！

私の矯正までの流れは…

矯正基本検査

取り外し式装置(拡大床)の型どり

取り外し式装置(拡大床)装着



現在は の拡大床を使用し矯正生活を送っています。

拡大床は食事の際や激しい運動をする際は、  
取り外し可能です。ただ、長い時間装着している分だけ  
効果があらわれます。

初めて装置を装着した際の感想は上手く話ができない、  
唾液が口の中に沢山溜まる感じがありました。

ただ1週間も経てば慣れ、問題なく使用できています。

今後としてはこの装置で数か月治療を行った後、  
ブラケットという金属のボタンを付けていく予定です。  
次回冬号で経過をお伝えできたらと思います！

お楽しみに



秋のほかほか

## デトックススープ



食欲の秋の食卓にいかがですか？

旬の食材は美味しい上に、栄養素をたっぷり  
含んでいます。秋の食材を使って美味しく  
料理し体の中からデトックス・キレイを目指  
しましょう！キノコ類を入れた具だくさんの  
汁で、デトックス効果抜群です。

<材料> 4人分 約97カロリー



- ・ごぼう 中 1/4 本・さつまいも 小 1/4
  - ・大根 100g ・人参 50g ・干し椎茸 2 枚
  - ・なめこ 1 袋・長ネギ 1/2 本
  - ・糸こんにゃく 1/2 袋(下茹でをする)
  - ・油揚げ 1 枚(油抜きをする)
  - ・豆麩 適宜・さやいんげん 4 本
- (調味料)
- ・だし汁 5 カップ
  - ・酒・薄口醤油 各大さじ2
  - ・片栗粉 大さじ1 ・水 大さじ2



<作り方>

野菜は全て1cmの角切りにする。干し椎  
茸は戻して1cm角(戻し汁も使う)し、糸こ  
んにゃくは1cm長さに切る。油揚げも1cm  
角に切る。豆麩は水で戻しておく。

鍋にだし汁と材料を入れて、アクを取り  
ながら、材料が柔らかくなるまで煮る。

に酒と醤油を加え、味を調える。水溶  
き片栗粉でとろみをつけて出来上がり！

デトックスとは「解毒」という意味で、体内の有  
害毒素を排出して体内を浄化し、健康増進を  
行うという考え方で。

美肌・アンチエイジング・ダイエットなどにも効  
果がある話題の健康法です。

ごぼう・さつまいも・こんにゃくはデトックス作  
用のある食物繊維を多く含みます。血液中の  
有害物質は、肝臓を通り過ぎる際に毒抜きさ  
れ便へと排出されます。その際、食物繊維があ  
ればその作業効率が良くなり、腸内環境も良  
くなります。きのこ類には豊富な食物繊維やビ  
タミンD、β グルカンが含まれており、β グル  
カンは、血液中の余分な脂肪をからめとって排  
出の手助けをしたり、免疫力を高める働きがあ  
ります。