



## 今さら聞けない！「PMTC って何??」

**PMTC**とは、 **P**=プロフェッショナル **M**=メカニカル **T**=トゥース **C**=クリーニングの略です。つまり、「プロによる機械的歯面清掃」をさします

PMTC の内容は以下の通り！

- ① 歯石がついている場合は、専用の器具を使ってまず歯石を除去します。
- ② 次にフロスや歯間ブラシなどを使い、歯面の汚れ（プラーク）の除去を行います。実は大人になると歯面より歯と歯の間からの虫歯が出来やすくなります。
- ③ 最後に、専用の器具を用いて歯面や歯の間をツルツルに磨き上げます。この時使用する研磨ジェルにはフッ素も含まれているため、虫歯予防・歯面強化にもつながります。

磨き残しや細菌は、歯のザラザラしている部分につきやすいため、PMTC を定期的に繰り返してツルツルな歯面を維持するようにしましょう。継続的な PMTC が、虫歯や歯周病の予防につながります。

おうち時間が増えた今だからこそ、自分磨きの一環として歯の健康にも注目してみませんか？



### 歯科情報

### なぜ歯がしみるの？



暑い夏がやってきましたね。来院される患者様の中に、「アイスがしみる」

「冷たいものがしみる」と言う方も。なぜ歯がしみるのでしょうか？

冷たいもので歯がしみるのは、**象牙質の露出**が原因です。歯の表面を覆う

白いエナメル質は、外部からの刺激を神経に伝達しません。しかし、エナメル質の下にある象牙質には表面に小さな穴が開いており、冷たいもの等の刺激を神経に伝達します。つまり、何らかの原因で象牙質が露出すると冷たいもので歯がしみます。次に、いくつか原因を挙げてみますね。

- ・虫歯→虫歯によって歯に穴が開くことで神経を刺激し、しみるなどの症状が現れることがあります。
- ・歯周病→歯茎が下がり、象牙質でできていた根っこが見えてくることでしみる場合があります。
- ・知覚過敏→歯ぎしりや食いしばり、強すぎるブラッシングによりエナメル質が削れ、しみる症状が現れます。

上記以外でも「しみる」症状が現れる場合もあります。気になることがありましたら、いつでもご相談ください。

デンタルアシスタント 長野友里

JUN 歯科クリニック

TEL・FAX 087-813-2123

〒760-0054

高松市常磐町 2 丁目 8-10 Macrophage Bldg

JUN インプラントセンター

TEL 087-813-2331

サンポート歯科

TEL・FAX 087-851-5545

〒760-0011

高松市浜ノ町 63-2 Blue Box

