

## PMT Cは素敵な習慣

健康づくりへの関心は、治療から予防へと確実にシフトしています。歯や歯ぐきのトラブルを予防するためにも毎日のブラッシングをはじめとするセルフケアに加えて、プロによる継続的なケアが欠かせません。そのプロフェッショナルケアの主流となるのが、歯科医師や歯科衛生士による専門的な口腔清掃「PMT C」です。

## PMT Cは、プロが行うお口のクリーニング

PMT Cはプロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング (professional mechanical tooth cleaning) の頭文字。歯科医院で専門的に行う、お口のケアプログラムのことです。毎日すみずみまで磨いているつもりでも、歯ブラシの届きにくいところには、どうしても汚れが残ってしまいます。その部分を徹底的にお掃除してくれるのがPMT Cなのです。PMT Cは今から30年前、口腔ケアの先進地といわれる北欧で、ムシ歯や歯周病の予防と管理を目的に提唱・システム化された方法で、現在までに着実に臨床実績をあげています。

## PMT Cでしか清掃できないところ

### ○歯と歯の間

鏡を見ながら磨いても落ちない汚れ。そんなところもしっかりケア。

### ○歯と歯ぐきの境目

自分ではなかなか磨くことの出来ない部分を優しくケア。

## がんこなバイオフィルムもPMT Cですっきり

医学や科学の進歩などによって私たちはずいぶん長生きできるようになりましたが、ムシ歯や歯周病にかかる人の割合は、21世紀に入った今もなお高い数値を示しています。自分で、お口の健康を守ることが、どれだけ大変かということでしょう。

ムシ歯や歯周病は歯垢によっておこる病気ですが、近年、歯の表面にくっついて熟成した歯垢は細菌バイオフィルムであることがわかってきました。

歯の表面や歯と歯ぐきの間などに汚れがたまると、それを栄養にして細菌のかたまり群が付着します。これが、細菌バイオフィルムです。多種多様の細菌が複雑にからみあって強力にくっつき、しかも細菌が分泌する多糖体に守られているので、なかなか取り除くことができません。

PMT Cはこの頑固なバイオフィルムをはがしてとる手段として、最も効率的かつ効果的な方法です。

## 専用の器具とペーストで機械的にクリーニング

PMT Cでは、歯科医師や歯科衛生士など特別な訓練を受けた専門家が専用の器具とフッ化物入りペーストを用いて、歯の表面や歯と歯ぐきの境目などにいる悪い細菌を徹底的に取り除きます。

手順は、まず、スクレーピングなどによって歯垢や歯石をできる限り取り除きます。次に、研磨ペーストを注入または塗布し、歯と歯の間や歯の周り全体を清掃・研磨します。そして、歯面と歯周ポケット内を洗浄し、最後にフッ化物を塗布します。

使用する器具は、前後のピストン運動で歯と歯ぐきの間などをきれいにするチップ、回転しながら歯の表面をきれいにしていくカップやブラシなど。

歯科医師や歯科衛生士が、患者さん一人ひとり、歯の一本一本の状況に応じて硬さや大きさ、形状を使い分け、歯面や口の中の組織を傷つけることなく、すみずみまできれいにしてくれるのです。

ムシ歯や歯周病予防に効果があり、歯ぐきに炎症がある場合は腫れや痛みを抑えます。歯の延命効果も期待できます。

また、再石灰化を助けて歯質を強くするとともに、汚れをつきにくくします。

きれいな歯を保つことができ、何より爽やかです。歯の表面がつるつるして、とても気持ちいいですよ。コーヒーやタバコなどによる着色がうすくなり、気になる口臭も緩和されます。

PMT Cは、心身の障害や高齢のためにセルフケアができない方にも非常に有効です。

お口の健康は全身の健康と深くかかわっているので、介護者の協力を得ながら頻繁に行いたいものです。

## PMT Cの一般的な手順

ステップ1 カラーテスターなどによる歯垢の染め出し

ステップ2 研磨ペーストの注入または塗布

ステップ3 隣接面の清掃・研磨

ステップ4 頬舌側面・咬合面の清掃・研磨

ステップ5 歯面および歯周ポケット内の洗浄

ステップ6 フッ化物塗布

## PMT Cの効果は？

病気予防、口臭緩和バツグンの爽快感

ムシ菌や歯周病予防に効果があり、歯ぐきに炎症がある場合は腫れや痛みを抑えます。歯の延命効果も期待できます。

また、再石灰化を助けて歯質を強くするとともに、汚れをつきにくくします。

きれいな歯を保つことができ、なにより爽やかです。歯の表面がつるつるして、とても気持ちいいですよ。コーヒーやタバコなどによる着色がうすくなり、気になる口臭も緩和されます。

## PMT Cの効果

○ムシ菌や歯周病の予防

○歯周疾患の改善

歯ぐきの腫れがおさまリ、歯ぐきが引き締まってきます。

○きれいな歯を保つ

歯の表面がつるつる、汚れもつきにくい

○着色を除去

光沢のある歯の表面を回復

○歯質の強化

## はじめよう！PMT Cまずは気軽にてらもと歯科へ

PMT Cを年に数回行っている人はムシ菌の発生が極端に少なく、また、ほとんどの場合で歯周病の進行が停止しているという報告があります。

ムシ菌や歯周病は生活習慣病といわれています。お口の健康の維持管理とともに、食習慣や運動習慣など、全般にわたって適切なアドバイスを受けるためにも、定期的に歯医者さんに行くことが必要です。PMT Cもそうしたトータルケアの中で、ますます効果を発揮します。

## PMT Cのよくある質問

Q, PMT Cを受ければ歯磨きはしなくていい？

A, NO。毎日の歯磨きは絶対必要です。歯の健康はPMT Cとセルフケアとの両立で維持することができるのです。

Q, どれくらいの間隔で行うの？

A, 人によって歯や歯ぐきの強さ、細菌の状態、着色の程度などが異なるのでさまざまですが、一般的には3～4ヶ月に1度の割合で行います。

Q, 1回の所要時間は？

A, 通常1回、30～40分程度です。

Q, 子供にも必要ですか？

A, いくつでも早すぎる、遅すぎるということはありません。いつから始めても一定の予防効果が期待できます。