

# DENTAL NEWS

デンタルニュース

Vol.15

歯とお口のマメ知識

## PMTTC

- 「PMTTC」とは
- PMTTCは、むし歯予防に最適
- PMTTCの手順
- PMTTCの効果
- PMTTCのQ&A

**P**rofessional



**M**echanical



**T**ooth



**C**leaning



アス横浜歯科クリニック

# 「PMTTC」とは

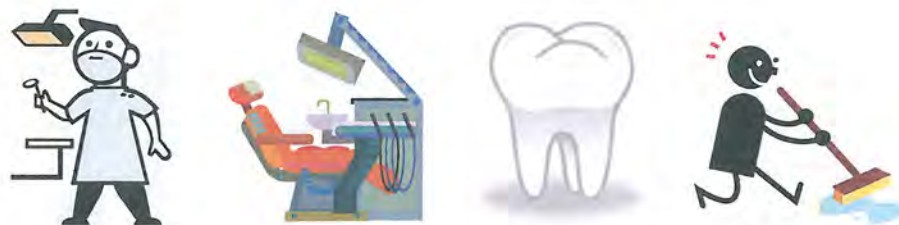


これまでは「歯が痛くなったら、歯医者に行く」というのが常識でした。しかし最近では、「痛くなる前に診てもらおう」という考え方に変わってきています。

「予防歯科」とは、むし歯や歯周病などの病気にならないように、「フッ素塗布」や「歯面清掃」「ブラッシング」「歯石除去」などの処置を行い、病気の予防だけでなく、病気の進行に応じた処置を含め、病気の各段階から健康レベルに戻すための全ての行為のことをいいます。

「予防歯科」の中の1つの方法として「PMTTC」があります

**P**rofessional (プロフェッショナル)    **M**echanical (メカニカル)    **T**ooth (トゥース)    **C**leaning (クリーニング)



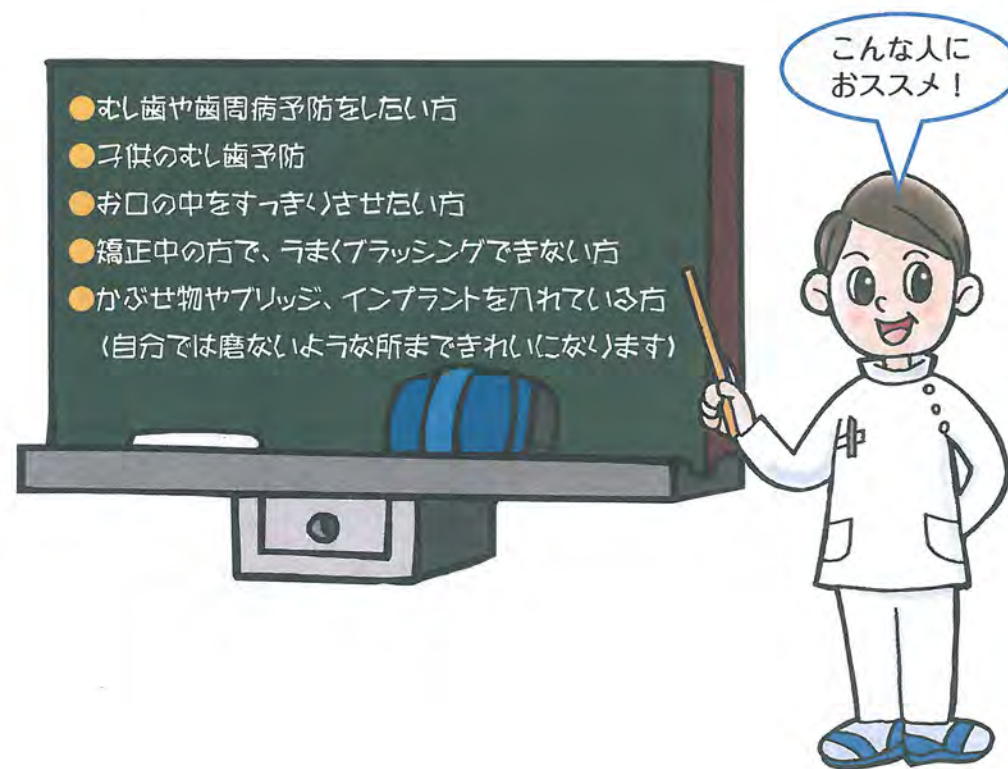
毎日きれいに歯を磨いているつもりでも、日常のブラッシングだけでは汚れを完全に落としきることは難しいもの。

PMTTCは、健康な歯と歯肉を維持していきたいと考えているすべての人に必要な、歯科医師や歯科衛生士などの専門家による、さまざまな器具と技術を用いて行う歯と歯肉のクリーニングなのです。

# PMTTCは、むし歯予防に最適

口の中の細菌はプラーク（歯垢）と呼ばれる細菌膜を作って歯に付着します。この膜は「バイオフィーム」と呼ばれ、むし歯も歯周病も、このバイオフィームが原因で起こります。

バイオフィームは歯に強力に付着するため、歯ブラシではなかなか取り除くことができません。PMTTCはこのバイオフィームをはがしとる手段として、最も能率的かつ効果的な方法と考えられています。





# PMTCの手順

## ①プラークの染め出し

薬を使ってプラーク（歯垢）を染め出すと赤く染まります。  
このプラークがむし歯や歯周病の原因となっているのです。



## ②クリーニングペーストの塗布

汚れの付き具合を見て、粒子の細かさや効能が適しているクリーニングペーストを選びます。  
ペーストを歯の表面、歯と歯の間、歯のつけねの部分に塗り、クリーニングしていきます。ペーストを使うと効率良く汚れを落とし、機械で生じる発熱を抑える事ができます。



## ③歯の清掃

プラスチックのチップ（先端につけるもの）を使って歯と歯の間の汚れを落とします。  
次に歯肉を傷つけないように、柔らかいラバーカップ（ゴム製）を使用して、歯と歯肉の境目の汚れを落とします。  
山型ブラシで汚れの落としにくい咬合面の溝等、細かい部分まで全てきれいにします。



## ④口の中の洗浄

さわやかな洗浄液で口の中をきれいに洗い流します。



## ⑤フッ素の塗布

PMTC後は細菌が集合しているものが破壊され、歯質を強くするフッ素が浸透しやすい状態にあります。  
そのため、フッ素を塗布する事で知覚過敏、むし歯を予防します。



# PMTCの効果

### 歯質の強化

ステインを除去し、  
光沢のある歯面を  
回復する

歯の表  
面がツルツルして気  
持のいい爽快感が  
得られる

ステイン  
（歯の着色）が取れ、  
光沢のあるキレイな  
歯になる

### 歯周疾患の改善

歯肉縁下の  
プラークを完全に除去  
し、歯肉炎の症状を  
改善する

徹底した  
プラーク除去により、  
歯周病も虫歯も口臭も予防  
できる

### 審美性の向上

フッ素入りジェル  
を用いることで再石灰  
化を促進し歯を強化  
する

フッ素入りペーストが  
再石灰化を促進し、強い歯  
質と、虫歯になりにくい歯  
が得られる





# PMTCのQ&A

## Q1: PMTCだけで、むし歯や歯周病は治るの？

PMTCはあくまでもケア行為ですから、それだけでは病気は治りません。しかし、プロのクリーニングによってお口の中の細菌レベルが低くなれば、それだけ治療効果も高くなります。



## Q2: PMTCで、歯は白くなるの？

歯の表面の着色は落とせますが、歯の色そのものは変わりません。

## Q3: PMTCは、誰が行うの？

歯科医師が行う場合もありますが、通常は歯科衛生士が行うことが多いです。

## Q4: PMTCを行う際に痛みはないですか？

使用する機械は、やわらかいゴム材です。痛みを伴うことはありません。

## Q5: PMTCは1回行うだけでよいのですか？

人により様々ですが、通常は口中の歯周病菌は2ヶ月間で元の状態にもどってしまいます。3~4ヶ月に一度の間隔で受けると良いでしょう。

## Q6: PMTCにかかる費用はどのくらいですか？

PMTCはむし歯などを予防するための処置のため、一般的に保険が適用されない「保険外診療」になりますが、それぞれのケースによって異なります。歯科医院にご相談ください。

## Q7: 年齢に制限はありますか？

お子さんからお年寄りまで、年齢に制限はありません。

## Q8: 「詰めもの」や「かぶせもの」または「入れ歯」「インプラント」をしていても大丈夫ですか？

「詰めもの」や「かぶせもの」がある場合は、素材や種類を考慮して、金属面などを傷つけないよう十分注意して行います。「入れ歯」や「インプラント」の場合は、PMTCを行う事により長期安定につながります。

### プラークコントロールはセルフケアも大切

自分で行う日々の歯磨きは、何といたってもプラークコントロールの基本です。歯の健康を維持するためには、「歯磨き」(セルフケア)と「PMTC」(プロフェッショナルケア)とのバランスが大切です。日々の歯磨きに合わせ、定期的なPMTCで歯の健康と美しさを保ちましょう。

