

歯科衛生士による 歯の健康のためのミニ講座 【その4の巻】

歯科衛生士による歯のクリーニング PMTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning)

PMTCとは？

(Professional Mechanical Tooth Cleaning)

プラークの正体は、様々な細菌のかたまりです。このプラークを歯みがき等で取り去ることを“プラークコントロール”といいます。プラークコントロールの基本は、ご存じのように毎日の歯みがきです。まず普通の歯みがきをしっかりとやるのが、何よりも一番大切な事になります。

歯みがきは、“正しくみがけている”ことも、とても重要です。自分ではキチンとみがいたつもりでも、自己流ではみがけていない場所がけっこう残っていることも多いのです。その様な磨き残しやすい場所は、自分ではなかなか気がつかないことも多く、問題もその様な場所から起こってくるものなのです。この様なことから、歯科衛生士などの専門家による歯みがきの指導を受けることは、とても重要になります。

自宅でちゃんと歯みがきしてるから、むし歯予防はバッチリよね？



この様に、正しい歯みがきを欠かさず行うことは、健康な歯を維持するための基本ですが、それでも十分に磨けていない場所が残ってしまいます。

また、さらに矯正装置がつけばなおさらです。

そこで、毎日の歯みがきで十分にプラークコントロール出来ていない部分を、サポートするのが歯のクリーニングである PMTC です。

PMTC は、専門のトレーニングを受けた歯科衛生士が、歯の表面についたプラークや歯石や沈着物を、専用の医療器具を使ってきれいに除去しクリーニングしていきます。

この PMTC は、むし歯や歯周病の予防管理を目的として北欧で始まり、現在多くの国で行われています。

患者さんのむし歯や歯周病のなりやすさ（リスク）に応じた間隔で PMTC を行っていく事で、むし歯や歯周病を

効果的に予防していくことができるのです。



PMTCによって得られる効果

・むし歯予防

ブラッシングでは落とすことのできないプラーク（細菌の塊）を破壊し、さらにフッ素塗布でプラークの再付着を防ぎ、むし歯の発生や進行を抑えることができます。

・歯質の強化

フッ素などを併用することで、歯の石灰化（歯を強くする）を促進することができます。

・歯肉炎・歯周病の改善及び予防

ご自身では磨きにくい部位のプラークを除去することで、歯肉炎や歯周病を改善・予防します。

・審美性の向上（歯の着色を取り除きます）

ステイン（タバコのヤニ、コーヒー、お茶などの着色を除去し、研磨をします。歯のカルシウム補給を助け、汚れをつきにくくします。

むし歯や歯周病を予防し、歯の健康を保ち続けるポイントは、正しいプラークコントロールを継続していくことです。そのためにも、自宅でのセルフケアである歯みがきと、歯科スタッフらによるプロフェッショナルケア（歯みがき指導や PMTC 等）によるバックアップが理想です。

私たち歯科衛生士が、定期的に PMTC を行っていくことで、あなたの歯とお口の健康を保つためのサポートをさせていただければ幸いです。

