

## 歯周ポケット測定の大切さ

たくさんある歯科医院の中で、定期検診なんてどこの歯科医院も同じと思っていませんか？

定期検診では、歯と歯茎の境目に器具を入れて、歯周ポケットの深さの測定をしますが、当院では、1歯に対して“6カ所”の歯周ポケットの深さの測定をしておりますので、より詳細にお口の状態を知ることができます！（1歯に対して1カ所のみ測定している歯科医院もあります）

歯周ポケットの深さの正常な範囲は 3mm 以内と言われています。表 3カ所、裏 3カ所・・・どこも同じ深さとは限らないのです。また、過去の検査データも残っていますので、前回と比べてこの歯茎が・・・なんていうお話もできます。歯磨きをがんばって、その結果がわかると嬉しいですね！

歯周ポケットの深さや出血の有無から、その部位の炎症の程度が判明し、その結果によって必要な治療のご提案ができます。最小限の治療で済む様に、何度もポケットを測定しながら口腔内の徹底管理をすることが大切です。

### 歯周ポケットとは…

歯と歯ぐきの隙にある溝の深さが 3mm以上

- 3mm以内…ここまでは一歯、健康な状態です。
- 4mm…歯石を取って、歯ブラシを頑張れば2～4歯間で回復します。
- 5mm…もはや完璧に病的な状態です。
- 6mm以上…ブラッシングだけの回復は、99%望めません。
- 8mm前後…場合によっては抜歯もあり得ます。



今年も残りわずかです…冬支度や年末の準備で忙しい時期かと思えます。急激な気温の変化や疲れなどで体調を崩さないようお気を付け下さい！  
 空気が乾燥し、インフルエンザが流行する季節でもありますが、口腔内環境を整えるのもインフルエンザ予防のひとつになります。口腔内も定期的なお掃除を！ スタッフ一同

## 長い冬景色

# 谷口歯科新聞

No.6



来年も宜しく願い致します！

11月・12月号

## 簡単料理

### 材料

- 白菜 1/4個
- 豚肉（豚こまor豚バラ） 250g
- ★ 日本酒 1/2カップ
- ★ 醤油 大さじ3
- ★ にんにく、生姜 少量



白菜と豚肉のミルフィーユ鍋

### 冬はやっぱり鍋物！

- 1 白菜を水で洗い、間に豚肉を挟んでいきます。
- 2 5cm幅に切り、お鍋に敷き詰めます。
- 3 ★の調味料をいれ、弱火でことこと煮込むだけ！白菜から水分が出るのでこの量で大丈夫です。白菜がくたっとしたら完成☆

## 2～3回プッシュするだけで…！

持ち運べるサイズなので、手軽に口臭ケアができます！  
 外出先などでお口が乾いて口臭が気になるとき、数回スプレーしお口の中に行き届かせてから吐き出します。  
 市販の口臭ケアスプレーは、臭いを違う臭いで覆い隠すタイプが主流ですが、セラブレススプレーは、消臭・浄化作用が主体です。成分に含まれる亜塩素酸ナトリウムが、お口の中に酸素を送り込むことで、口臭を作り出す細菌の活動を抑えます。

## セラブレススプレー

