



## ● 歯のクリーニングについて

### PMT C

虫歯や歯周病の原因となる歯垢（プラーク）や食べ物やタバコでついた着色汚れなどは、毎日のブラッシングでは取りきれません。PMT C（プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング）とは、歯科医師や歯科衛生士によって、歯の表面にこびりついた汚れや、歯と歯茎の間に詰まっている歯垢（プラーク）を専用の機械や器具で取り除く治療方法です。毎日のブラッシングに加えて定期的に行うことで、蓄積しがちな歯垢や歯の汚れ、細菌（バイオフィルム）を取り除き、虫歯や歯周病を防ぐ事ができます。

### クリーニングはなぜするのか？

歯の表面についた着色や、歯垢、歯石は虫歯や歯周病の原因となります。特に、歯石は歯垢が石灰化し強固に張り付いたもので、**自分で落とすことはできません**。また歯石は、軽石のようにたくさん穴が空いているため、歯垢の停滞や付着を促進させるだけでなく、歯垢が取りにくくなります。

このような理由から自分では落としきれない歯垢や歯石は定期的に歯科医院で取り除く必要があるのです。

### クリーニングはこんな方にオススメ！

- ◎ 歯周病と診断された方  
主に原因となっている歯石を取り除き、炎症を軽減させることができます。
- ◎ 虫歯や歯周病を予防したい方  
蓄積した歯垢や歯石を取り除き、虫歯や歯周病の進行を抑えます。
- ◎ お口をすっきりさせたい方  
歯や、歯と歯茎の間の汚れを落としますので、お口がすっきりします。

### クリーニングの効果

- ◎ お口をすっきり  
刺激のある歯石除去とは違い、歯垢を取り除くことでお口をすっきりさせるために行います。
- ◎ 虫歯の予防  
ブラッシングでは取りきれない細菌を取り除くことができます。
- ◎ 口臭予防  
歯の汚れを取り除く事で口臭の予防になります。



### ◎ 歯周病の予防

ブラッシングでは届かない歯周ポケットの中の細菌も取り除く事ができます。

### ◎ 歯をピカピカに

歯の表面に付いている汚れを取り除きますので、歯本来の輝きを取り戻すことができます。

※クリーニングだけで歯の変色まで改善させることは出来ません。白さを求める方は、併せてホワイトニングの処置が必要となることもあります。



◎ 歯を強くする  
クリーニング後のフッ素塗布で、歯の質を強化することができます。

### 通院頻度

◎ クリーニングを受ける適切な周期  
汚れが付着するスピードには差があり、通院の周期は異なりますので、医師や衛生士とご相談ください。

- ・ 状態に不安がある方・・・3か月〜四カ月
- ・ 状態に問題がない方・・・半年〜一年



### PMT Cの流れ

#### Step1 歯茎の検査

専用の器具を使って歯茎の状態をみます。この検査により歯周病のリスクがわかります

#### Step2 ブラッシング指導

クリーニングを行った後でも、歯垢をたまりにくくするため、染め出したところについてブラッシングの指導を行います

#### Step3 クリーニング

研磨材と専用の機械を使用して、歯垢や着色汚れを落としていきます。機械では落としきれない歯と歯のすき間の汚れなどは、フロスや専用のチップを使用して落としていきます。