

## 21世紀の予防プログラム —PSOCのすすめ

神奈川県横浜市・吉田歯科医院  
 歯科医師 吉田秀人 歯科衛生士 谷口ゆかり



近頃、「プラークコントロール」や「オーラルケア」などの、予防に関連した言葉を耳にする機会が増えています。

この予防への関心の高まりを生かそうと、当院では、歯科疾患のない人にも気軽に来院してもらうためのオリジナル予防プログラム、PSOC (Professional & Self Oral Care) を行っています (図1)。

このプログラムの一般向けの名称は「デンタルエステ」としていることから、歯を白くきれいにしたいという人達が多く来院します。しかし、当院の狙いは、そういう人達の歯をきれいにクリーニングしてあげるだけでなく、日常

的なお口の中のセルフケアの方法をマスターしてもらいたいというところにあります。

そこで、このプログラムは、3回コースというスタイルをとり、ブラッシング指導を中心に、ステップを踏んで歯のクリーニング (PTC) を行っていきます。すると3回のコースが終了するころには、歯がきれいになるだけでなく、歯肉にも、炎症が消退するなどの変化が見られることがあります (図2~5)。

また、このプログラムは継続して参加してもらうことが大切ですが、そのためには適切かつ快適なPTCが不可欠です。

現在使用しているジーシーのPTCペース

トは、フローが充分なため、操作性がとても良く、快適にPTCを行えます (図6~10)。特に、仕上げ研磨に使用するPTCペースト (ファイン) は、無色透明のため、施術部位の状態を確認しやすいのが特徴です。また、刺激の少ない味とレモンの香りが、PTCを受ける人達に好評で、「リラックス出来て、気持ち良かった」という感想が多く聞かれます。

これからは、一般の人達に、様々な方法で予防の大切さをアピールしていきながら、痛くて怖いという歯科医院のネガティブイメージを払拭し、歯科医院を身近にしてい

### PSOCのシステム

きれいな口腔内を保つために一番大切なのは、毎日のセルフケア。  
そのことを伝えるために…

#### 1. TBI

1回目は、基本的にPTCは行わず、self careのためのブラッシング指導を行う。ブラッシングによる歯肉の変化を見せられるよう、毎回、口腔内写真を撮影する。

#### 2. TBI&PTC (SC) ブラッシング指導と歯肉縁上のスケーリング

2回目は、前回撮影した口腔内写真を見てもらい、ブラッシングによる歯肉の変化などを、本人と一緒に観察評価する。その後、歯肉縁上のスケーリングを行う。

#### 3. TBI&PTC ブラッシング指導とステインの除去

3回目は、まず最終的なブラッシングの確認をした後、PTC (主にステインの除去) を行う。そして今後もこの良い状態を保てるよう、self careについてのアドバイスをし、PSOCの継続を勧める。



2 39歳、男性。PSOC1回目。歯面にステインの付着、歯間乳頭部に炎症が見られる。



3 3回目 (PTC後)。ブラッシングにより歯間乳頭部の炎症が改善している。TBIを先行しているため、PTC時の出血や痛みはほとんどない。

1 当院オリジナルのPSOC (Professional & Self Oral Care) のシステム。



4 5 51歳、女性。下顎臼歯部舌側をワンポイント指導。左がPSOC1回目、右が2回目。歯肉の炎症が軽減してきた。PTCを行う前に、ブラッシングによって歯肉の変化を体験することにより、セルフケアの重要性を実感することが出来る。



6 写真上段/ジーシー PTCペースト レギュラー(中研磨用)半透明ミントフレーバー  
写真下段/ジーシー PTCペースト ファイン(最終研磨用)無色透明レモンフレーバー  
香りを変えることにより、PTCを受けている人がクリーニングの流れを体感できるようになっている。ファインはもちろん、レギュラーも研磨材の粒子が比較的細かいので、スケーリング後の仕上げにも適している。



7 PTC前。  
図6の二つのペーストを順に用いてPTCを行う。

8 PTCカップNo.1はカップ辺縁部が良く広がるので、平滑面や歯肉縁下も効率的に研磨できる。

9 歯間部や歯周ポケットなどの研磨にはPTCコーンNo.1が適している。硬さも適当で、回転した際に先端がぶれず、隣接面にフィットして使いやすい。



10 PTC後。  
PTCを行うことで、ステインが除去されるだけでなく、歯面に艶がでて、再び着色しにくくなるようである。

●もっと詳しく知りたい方のために…  
山戸ゆかり 吉田秀人, “健康でも行きたい歯科医院”をめぐって～予防への布石「デンタルエステ」の試み, 医歯薬出版 デンタルハイジーン, 第17巻 第9号, 1997