

たるみ歯科通信

2020年2月号 No.110

こんにちは、歯科衛生士の外村です。

令和2年、こないだ年が明けたと思ったら、もう2月になりましたね。

さて、皆さんは新年に今年の目標を立てていますか？

たるみ歯科では毎年年初にミーティングを行ないます。

今年はスタッフひとりひとりが目標を立てて、それをどのようにして

達成していくかを具体的に考えました。

目標を達成できるようにこれからの時間を大切にして日々努力していきたい
と思っています。

さて、先月の通信で「CRASP」というツールをご紹介しました。

今回はその内容について具体的にご説明します。

私たちは定期健診の時に患者さんのお口の中を診るだけでなく、患者さんの
日々の生活習慣についてももしっかりお話をお聴きするようにしています。

それをどのように改善すればよいかを患者さんと一緒に考えることは
ムシ歯を予防していく上でとても大切なことです。

生活習慣を把握するにあたり、お話をお聴きして、その記録を患者さんに
一緒に見ていただくためのツールが「CRASP」です。

質問の答えをチェックするところが青・黄・赤に色分けしてあり
黄と赤が多いと注意が必要と判断することができます。

では、質問の内容や意味を簡単にご説明します。

ブラッシング習慣・フッ化物使用状況

- 歯磨きはいつしますか？
- 就寝前の歯磨き習慣
- 就寝前に歯磨きをした後に飲食をしますか？
- フッ素歯磨剤の使用回数
- 歯磨き後のうがいの回数
- フッ素歯磨剤を歯ブラシにつける量



低濃度のフッ素を1日2~3回、毎日使用するとムシ歯予防に高い効果があります。また、就寝前にフッ素をお口の中に残すようにすると、就寝時のムシ歯のリスク（ムシ歯のなりやすさ）を下げることができます。

飲食習慣について

- 砂糖入り飲み物を食事の間に何回飲みますか？
- 間食はしますか？
- お菓子の種類
- 飲み物の種類
- 食事・間食での砂糖入り飲物の合計回数

ムシ歯になる原因には砂糖の摂取回数が大きく関係します。食事を含めた1日の飲食の回数が6回以上になるとムシ歯のリスクが上がるので、規則正しい飲食習慣を身につけるようにしましょう。

CRASPを活用するとその人のムシ歯のリスクを知ることができます。そしてこれを定期的に行なってその結果を患者さんと共有することで、ひとりひとりに合わせたムシ歯予防の方法を実践してもらうことができます！

2月の予定

☆ 院内研修のため **21日(金)午前**は **休診** といたします。