

ヴィータ歯科通信

2012年2月号

院長ご挨拶

〜1年で一番寒いこの季節だから〜

こんにちは。院長の河添です。

1月、2月は大変冷え込みの厳しい季節ですよ。外に出ることもつい億劫になりますし、まして運動などで体を動かす機会もつい減ってしまいがちです。その結果、体に老廃物などの**毒素や脂肪を溜め込みやすくな**ってしまいます…

運動で汗をかく機会が少ない分、**入浴で汗を出す**のはいいかがでしょうか？ぬるめのお湯に首までゆつくり浸かる、あるいは、へそから下だけ湯に浸かる半身浴も良いそうです。

体温が上昇すると基礎代謝量は12%もアップするそうですから、ダイエットにもつながりますよね。

寒い冬だからこそ、毒素排出で健康な身体づくりを意識してみてくださいいかがでしょうか？

クリニックニュース

〜お陰様で開院2周年を迎えます！〜

ヴィータ歯科は、この2月に**開院2周年**を迎えます。

日々の診療が滞りなくできますのも、ご来院いただく皆様のお陰です。本当にありがとうございます。

ご来院いただく患者さんにとって、**より良い歯科医院**と なれますように、今後も努力して参りますので、何卒 よろしくお願い致します。



院長 河添克明

歯とお口の健康のお話

〜歯ぐきの健康、大丈夫ですか？〜

歯の病気と言うと、“むし歯”を思い浮かべるかも知れませんが、30代以降に歯を失う原因は、むし歯よりも**歯ぐきの病気**である『**歯周病**』の**ほうが多い**のです。『**歯槽膿漏**』という言葉のほうに馴染み深いかもしれませんが、歯槽膿漏は歯周病の症状のひとつです。早速、あなたの状態をチェックしてみてください。

- **ブラッシングすると歯ぐきから出血する**
- **何度が歯ぐきが腫れたことがある**
- **歯ぐきから膿が出る**
- **硬いものを噛むと痛い**
- **食べ物が歯の間にはさまりやすくなった**
- **根っこが露出して歯が長くなったように見える**
- **前歯が前方に出てきて、出っ歯になった**
- **朝起きた時、口の中がネバネバする**
- **歯がグラグラする**
- **口臭があるとよく言われる。**
- **歯が浮いた感じになる**

ひとつでもチェックが入る方は、**歯ぐきの状態に気をつける**必要があります。また、チェックが多く入る方ほど歯ぐきの状態が悪くなり、**歯周病が悪化する可能性**があります。むし歯はなくても、**お口の健康状態をチェックするために、**歯科医院を利用してみませんか？

歯とお口の健康のために大切なことは…

- ① 毎日の正しいブラッシング
- ② 歯科医院での定期的なクリーニング

発行者：ヴィータ歯科

名古屋市北区黒川本通4丁目38 2階

ご予約は：052・508・7879

知っておきたい歯の基礎知識

〜歯を失ってしまった場合のお話(3)〜

『**歯を失ってしまった場合**』のお話の第3回 **目、入れ歯のお話**をしたいと思います。

入れ歯は、専門的には『**義歯**』と呼ばれます。つまり、**人工的に作った代わりの歯**ということになります。この義歯を失った歯の隣にバネや留め具をかけた時、歯ぐきに被せたりして固定する治療法です。

保険適用のものの場合**は経済的**です。周囲の歯を削る必要もなく、**比較的短期間かつ簡単に治療**(製作)が可能であり、**修理もしやすい**ことから、とても有効な治療法の一つです。

また、自由診療のものも**選択肢に含めると選択肢が非常に広く、素材・機能性・審美性など重視する内容に応じた選択も可能**になります。

一方で、**硬いものをしっかりかめない**ことがあり、場合によっては**入れ歯安定剤が必要**となったり、**食べ物の味や温度が伝わりにくい**場合があったりと、**食事を楽しむ**という面では不便を感じるかも知れません。

外れる心配や発音のしずらさ、破損や紛失の心配など、日常生活で感じる不便さもデメリットのひとつです。



わたせ泌尿器科クリニックさん



院長 渡瀬秀樹先生

西武医療センター城北病院に長年勤務され、実績豊かな渡瀬先生です。外来手術も行っています。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	/
16:00~18:30	○	○	/	○	○	/	/

外来手術…月・木 休診…日・祝・水午後・土午後

お問い合わせ…**052-911-2112**

黒川クリニックさん



院長 村山正道先生

風邪は万病の元。ちょっとした体調の変化でも早めに相談することが肝要です。認知症外来も行っています。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	/	○	○	/
16:00~18:30	○	○	◇	/	○	○	/

◇…19:00まで 休診…木・日・祝・

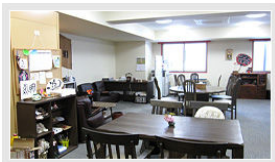
お問い合わせ…**052-508-7212**

ヴィータ黒川ひろば

ヴィータ黒川は、クリニックや介護・福祉施設、調剤薬局などが集まった総合医療モールです。

どの診療科も熱心な優しい先生ばかりですから、歯科だけでなく、身体の具合が悪かったり、心配事がある場合には、ぜひ相談してみてくださいね！

カルチャーClubあかねさん



“ダイバーショナルセラピー”と“アロマ・セラピー”を取り入れて、『楽しみ=趣味活動を通して心身の活性化をはかることを目的』に運営されているデイサービスです。

『長く趣味を持ち続けること』、『趣味を通じて、たくさんの方と交流すること』など、各個人の“楽しみ”と“ライフスタイル”に焦点をあてたサービスを提供されています。

お問い合わせ…**052-508-4184**

テック黒川デイサービスさん



午前・午後、半日のデイサービスです。フィットネスマシンなどを利用した筋力・持久力を高めるトレーニングや、バランスボール・ストレッチポールなどを利用した平衡感覚・柔軟性を高める体操など、利用者様に合わせたリハビリプログラムを提供されています。

利用時間…9:00~12:10、13:30~16:40

営業日…月曜～金曜（祝日営業） ※送迎あり

お問い合わせ…**052-508-7812**

尾田整形外科さん



院長 尾田靖先生

肩・腰・足の痛みは尾田先生に相談してみましよう。リハビリ、リウマチはもちろん、皮膚科・美容皮膚科の分野も診てくださいます。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
16:00~19:00	○	○	○	/	○	/	/

休診…日・祝・木、土午後

お問い合わせ…**052-508-7818**

ピアゴ ラフスコア 黒川店さん



“安心”と“安全”にこだわった品ぞろえは、まさに『地域の台所』と呼ぶにふさわしい存在です。特定保健用食品の取り扱いにも力を入れていらっしゃいます。

営業時間：9:30~21:00

ピアゴさんのホームページから、チラシ・お得情報が確認できますよ！

Vita Cafeさん



- クリニックの待ち時間に…
- ちょっとひと息つきたいときに…
- 美味しいコーヒーとハーブティーが飲みたくなったら…

ぜひ、Vita Cafeさんへ！

認知症やお体の不自由な方にとっても安心なサポート体制も整っています。

営業時間…月曜～金曜 9:00~16:30

土曜 9:00~16:00 日曜休業

中日調剤薬局 黒川店さん



地域のかかりつけ薬剤師さんとして、全ての医療機関からの処方箋を受け付けてくださいます。薬のスペシャリストとして正確な調剤と服薬指導はもちろん、身近な健康アドバイザーとして親切丁寧に対応してくださいます。

営業時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~19:00	○	○	○	○	○	○	/

休業日…日・祝

お問い合わせ…**052-508-7158**