

# ヴィータ歯科通信

2012年4月号

院長ご挨拶

～新年度のスタートですね！～

こんにちは。院長の河添です。

4月は新年度のスタートですね！

特に、「入学式」や「入社式」など、新しい『出会い』も多い季節という印象があります。

『出会い』というキーワードで考えてみると、2年前に開院して以来、実に多くの患者さんとの『出会い』がありました。

そして、ひとりの患者さんとの出会いをきっかけに、ご紹介などを通じて新しい出会いがありました。

『出会い』のお陰で今があるのだなあとあらためて感謝の気持ちでいっぱいになります。

新しいことにチャレンジしてみたくなる季節ではありませんが、私たちはこれまでの『出会い』を大切に、患者さんおひとりおひとりの『絆』と『つながり』を深める新年度のスタートにしたいと思っています。

## クリニックニュース

～クリニックのホームページを開設しました！～

ヴィータ歯科のホームページを開設しました（URLは下部をご参照ください）。まだまだ発展途上のホームページですが、少しずつコンテンツを増やしていかうと思っています。『ご家族』『ご友人で歯科医院を探している方』がいっぱいありましたら、ぜひお知らせください。



院長 河添克明

歯とお口の健康のお話 第3回

～歯ぐきの健康を守っていきましょー！～

大人が歯を失う原因は、むし歯よりも『歯周病』のほうが圧倒的に多いのが実情です。歯ぐきの健康を守るためのポイントを一緒に確認していきましょう！

### ポイント 何度か歯ぐきが腫れたことがある

歯ぐきの腫れをしょっちゅう感じることはありませんか？「たいしたことはないだろう…」と放っておくのは、**とっても危険**です。



歯ぐきが腫れるということは、歯ぐきや歯に何らかのトラブルが起き、炎症（腫れ）として異常が起きているサインを出しているのです。

歯ぐきが腫れてしまった場合は、まずは「その原因が何なのか？」を突き止めることが大切です。たいしたことではないだろうと油断せずに、**必ず歯科医院を受診してください。**

腫れてしまう原因で最も多いのが『歯周病』で、繰り返し腫れてしまう方も数多くいらっしゃいます。正しいブラッシング法で歯をみがいてきちんと汚れを落とすこと、歯科医院で**定期的にクリーニング**をすること、この2つで歯周病の炎症は極力防ぐことができますから、しっかりケアしていきましょう！

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

～歯間フロスを使ってみよう！(1)～

今回は、ワンランク上のセルフケアを目指して、『**歯間フロス**』のお話をしてみたいと思います。

歯間フロスはワイヤー（針金）に小さくて細かいナイロンの毛がついた、**歯と歯の間を掃除する用具**です。デンタルフロスと同じく、**歯フロスでは取れない歯と歯の間の歯垢を取ってくれる**大変役立つ用具です。つまようじの習慣は止めて、歯間フロスで汚れを取る習慣をぜひ身に付けていただきたいと思います。

歯間フロスには、『**I字型**』と『**L字型**』の2種類があります。今回は、『**L字型**』歯間フロスの簡単な使い方を紹介しましょう。



L字型 I字型

**前歯に使うとき**  
歯間フロスを立てて、前後に数回出し入れする感じでこする。

### 奥歯に使うとき

口角（唇のはし）をひっぱるよう横から歯間フロスを入れ、**左右方向に出し入れ**するようにこする。



今回は、使用時の注意点などをお話したいと思います。

## 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 ラフースコア 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	○	○	○	○	○	◇	/

◇…18:30まで 休業日…日・祝

お問い合わせ…**052-508-7158**