

# ヴィータ歯科通信

2012年6月号



院長 河添克明

## 院長ご挨拶

〜歯の衛生週間です！〜

こんにちは。院長の河添です。

6月4日からの一週間は『**歯の衛生週間**』です！もしかすると、6月4日の『**むし歯予防デー**』のほうがおなじみという方も多いかもしれません。6月(む)4日(し)という語呂にちなんで、この日が決められたそうです。

この時期には、テレビや雑誌でも『**歯の健康を守る**』ための特集が数多く組まれますので、みなさんの関心も自然と高まるシーズンかと思えます。

もう一度『**歯とお口の健康を守る**』ための**基本事項**を確認しておきますと、大切なことは、次の2つです。

- ① ご自宅で行う**毎日の歯みがき** (ホームケア)
- ② 歯科医院で行う**定期的なクリーニング** (プロケア)

この2つは、言わば車の両輪です。つまり、どちらが欠けてしまっても、**歯とお口の健康を守り続けていく**ことが出来なくなってしまいます。

この機会に『**歯とお口の健康**』について考えてみてください、**『一生涯』『自身の歯でおいしい食事を楽しめるように』**健康な状態を一緒に守っていきましょう！  
気になることや不安なことがございましたら、いつでも**お気軽にご相談**ください。

## 歯とお口の健康のお話 歯の衛生週間特別編

〜歯のみがき方 セルフケアのポイント〜

今回は『**歯のみがき方**』と一緒に確認していきたいと思えます。重要なポイントに絞ってお話しますので、毎日のセルフケアに活かしてくださいね。

### ①歯ブラシの持ち方

歯ブラシのハンドルは**ペンと同じように握ります**。これは力(ちから)の入りすぎを防ぎ、細かい動きをコントロールするために有効な持ち方です。くれぐれもわしづかみは避けてください。

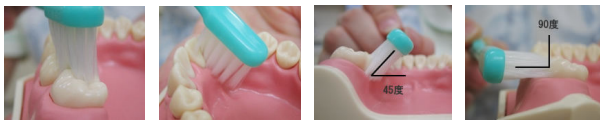


### ②歯ブラシの当て方

歯ブラシを歯の表側は90度、裏側は少し傾けなが歯の表面に毛先を当ててください。このように当てることで、**歯と歯ぐきの間を重点的に磨きます**。

歯ブラシは、**小刻みに動かす**ようにしてください。動かす幅は歯ブラシのヘッドの半分ぐらいが理想的です。

一箇所終わったら、ヘッドの長さ分ぐらい移動して、次の場所をみがくようにしましょう。



表側

裏側

前歯の裏側

奥歯

- 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

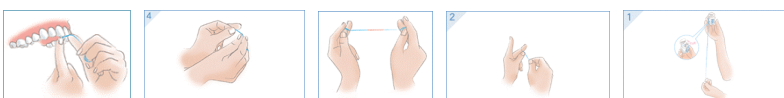
〜デンタルフロスを使ってみよう！(1)〜

デンタルフロスは、ナイロン素材で糸状の**歯と歯の間を掃除する用具**です。もしかすると、「糸ようじ」という商品名のほうがおなじみかも知れません。

デンタルフロスは歯間ブラシが入らない、**歯と歯のすき間が狭い方**に適しています。まずは、デンタルフロスの**使い方を簡単に説明**します。

- ① フロスを約40cm程(指先から**ひじまで**)の長さに切ります。
- ② フロスの片側を左手中指に2回ほど巻きつけます。ポイントは**中指**です。人差し指ではなく**必ず中指**で巻いてください。
- ③ 次は、**右手中指**に、はずれないように何回か巻きつけます。
- ④ 両手の親指と人差し指でつまんでピンと張って見たとき、幅が**2〜3cm**になるようにします。
- ⑤ 歯と歯の間に**ゆっくりスライドさせながら**フロスを入れていきます。

ここまでが、フロスで汚れを取るまでの準備段階です。何となくイメージできましたか？  
次回は、**使い方(汚れの取り方)**のお話をします。



## 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**