

ヴィータ歯科通信

2012年7月号



院長 河添克明

院長ご挨拶

〜今年も夏がやってきますね！〜

こんにちは。院長の河添です。

7月に入りました。もう今年の半分が過ぎてしまったんですね。月日の流れは本当に早いです。

だんだんと暑くなってきましたし、梅雨が終われば、本格的に夏到来ですね！皆さん、夏はお好きですか？

ここ数年間は『猛暑』や『酷暑』という言葉が飛び交っていて、夏と言ったと暑さで嫌になる」というイメージが定着してしまいましたが、花火や海、プールなど、夏ならではの楽しみも多いですよ！

暑い日が続きますので、『夏バテ』には注意しましょう。夏バテになると、身体の免疫力が低下します。免疫力が低下すると、細菌の活動が活発になります。この悪循環は、身体にさまざまなトラブルを引き起こします。

歯やお口も悪影響を受けます。特に、「急に歯ぐきが腫れた」「歯が浮いたような感じがする」など、突発的な歯周病の症状を訴える患者さんが増える傾向にあり、症状のある方は『夏バテ』を訴える方がほとんどです。

痛みや違和感があるときには、すぐに歯科医院を受診するようにしてくださいね。

歯とお口の健康のお話 第4回

〜歯ぐきの健康を守っていきましょう！〜

大人が歯を失う原因として最も多い『歯周病』は、初期段階では自覚症状がほとんどないため、気づいたときには重症化しているケースが多いものです。ちょっとした変化を見逃さないようにしましょう！

ポイント 食べ物が歯の間にはさまりやすくなった

食べ物が歯の間にはさまると、気になりますよね？ところが、その状態に慣れてしまうと、物がはさまっていることがあまり気にならなくなってきました…これがとても危険です。



歯の間に物が挟まると、食べるたびに物が押し込まれるように同じ場所に食べ物が詰まっていき、はさまった物が歯ぐきを押し下げます。さらに、汚れが原因で歯周病菌が繁殖しやすい状態なので、急激に歯周病が進行して、歯と歯の間の歯ぐきがどんどん下がっていきます。歯ぐきが下がると、さらにその部分に物が押し込まれて、どんどん取れにくい悪循環になり、歯と歯ぐきに大きなダメージを与えます。

歯の間に物が挟まるのは、時間は解決してくれませんが、歯科医院できちんと相談して、定期的な状態のチェックをお勧めします！

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

〜デンタルフロスを使ってみよう！(2)〜

ワンランク上のセルフケアを目指して、今回は『デンタルフロス』の使い方(汚れの取り方)についてお話したいと思います。

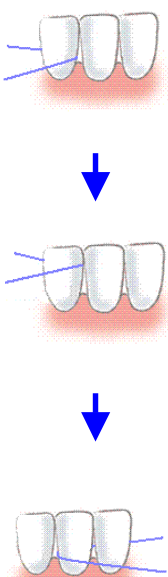
デンタルフロスは歯間ブラシが入らない、歯と歯のすき間が狭い部分に適しています。歯間ブラシと上手に併用して、プラークコントロールをしていきましょう。

歯と歯ぐきの境目よりも少し下(歯ぐき)少し隠れるぐらい(まで)フロスを入れます。ここが歯垢の最もたまりやすい場所です。

そして、歯に巻きつけるようなイメージでフロスを沿わせていきます。フロスがVの字になる感じです。



沿わせたら、タオルで背中をこするようなイメージで、ゆっくり前後に動かしながら上のほうへ向かってお掃除をしていきましょう。片側の歯を掃除し終わったら、もう一方の歯も一緒にお掃除していきましょう。



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**