

# ヴィータ歯科通信

2012年8月号



院長 河添克明

## 院長ご挨拶

〜冷たい物がおいしい季節ですね〜

こんにちは。院長の河添です。

梅雨明けとともに、今年も猛暑日が続いてきましたね。

これだけ暑いと、冷たい飲み物や食べ物がとても美味しく感じますよね。冷たいお茶やジュース、冷えたビール、かき氷、アイスクリーム。食べすぎ、飲みすぎに気をつけようと思いつつ、つい手が伸びてしまいますよね。

この冷たい飲み物や食べ物、ときどき**歯のトラブルのサイン**になります。冷たい物を口にしたときに、「歯がしみる」「痛みを感じる」そんな方は**要注意**です。

この痛みは、むし歯や歯周病などの**歯の病気が原因**となることはもちろんですが、もうひとつ**『知覚過敏症』**が原因となって痛みを感じる場合があります。

知覚過敏症を放っておくと、冷たいものだけでなく、歯ブラシを当てるだけでも痛み、重症化してしまうと呼吸をするだけでも強烈に痛むという方もいます。

だからといって、「冷たいものがない」知覚過敏症」という断定できるわけではありません。歯がしみる原因を見つけないことが肝心ですから、**歯がしみる症状があるときには早めに来院ください**ね！

## 歯とお口の健康のお話 第6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 歯が長くなった気がする…

昔に比べて、「**歯が長くなった気がする**」あるいは「**出っ歯になった気がする**」、こんな自覚症状があったら**要注意**です。



永久歯は、大人になってから伸びることはありません。歯が長くなったように見えるのは、実は**歯ぐきの状態が大きく影響**しています。

歯周病になると歯周組織がダメージを受け、**歯ぐきが後退**していきます。これが、歯が長くなったように見えたり、出っ歯になったように見えたりする**原因**です。

「**歯の長さが変わった**」と感じるのは、**歯ぐきの状態が悪くなっている**兆候です。

自分の姿は毎日鏡で見ている方は多いと思いますが、**ときどきは歯、特に歯ぐきも鏡で見てください**！

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

〜キシリトールの効果って？〜

キシリトールは、果実や野菜の中に含まれる**天然の甘味料**です。例えばイチゴには、乾燥したときの100g中に約300mgのキシリトールが含まれています。



皆さんにもよく知られるようになったのが、キシリトールの**『むし歯予防効果』**のお話でしょう。

キシリトールがむし歯を防ぐ理由は、2つあります。

1つは「**むし歯の原因にならない**」ということです。キシリトールは口の中で「**酸**」をまったく作りません。さらに酸の中和を促進する働きも持っています。唾液も出やすくなるなど、**お口の中をむし歯になりにくい状態に保ってくれます**。

もう1つは「**むし歯の発生、進行を防ぐ**」という効果です。むし歯の原因となる**プラーク**をつきにくくし、歯の再石灰化を促し、さらにむし歯の大きな原因とされる**ミュータンス菌の活動を弱める**働きがあります。

キシリトールは、プラークを剥がれやすくし、ブラッシングの効果を上げ、フッ素と併用するとより歯を硬くするなど、**普段の歯みがきとともに活用**することで、むし歯予防に大きな効果を発揮しますよ！

## 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**

## 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・ストレッチボ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**

# 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！