

ヴィータ歯科通信

2012年9月号



院長 河添克明

院長ご挨拶

〜夏バテにご注意を！〜

こんにちは。院長の河添です。

9月に入り、今年は残暑が一段と厳しいですね。

この時期になると、夏場の疲れがどっと出始め、いわゆる『夏バテ』の症状を感じる方も多くなることと思います。

- ・ 身体がだるい
- ・ 疲れやすい
- ・ 食欲がない

これらは、夏バテの代表的な症状です。このような症状を自覚されたときには、無理をしないで、身体の回復のために注意なさってください。

夏バテを予防・解消するために大切なことのひとつは、『食事』です。特に、**ビタミンB群**や**クエン酸**を積極的に摂ることが良いのだとか。

食事が人間の身体を支えているわけですから、食事の入り口となるお口や歯を健康な状態に保つことは、身体

の健康維持のためにも欠かすことはできません。私たちと一緒に、身体の健康を守っていきましょう！

歯とお口の健康のお話 第7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**』、最近の研究では、がん・高血圧・糖尿病・心疾患・早産など**全身疾患にも悪影響を与える**ことが分かってきました。

ただの歯の病気とあなどらずに、**身体**の健康のために**歯周病予防に努め**ましょう！

ポイント お口の中がネバネバする…

こんな**不快感**があったら、**歯周病**の可能性があります。**歯周病菌が唾液**の中に多く含まれているとお口の中が**ネバネバした感じ**が残ります。



特に**起床時**に口の中が**ネバネバ**したり、何か**気持ち悪い**感じがしたりする場合は**注意**が必要です！

歯周病による口の中が**ネバネバ**を改善するには、まずは**歯科医院で診察**を受けて、**適切な治療やアドバイス**を受けることが重要です。

歯みがきでみがき残しがあつたり、**内服薬**の副作用だったりする場合もありますが、**原因を特定**するためにも、**歯科医院を受診**することが**賢明**でしょう。

歯とお口の健康のために大切なこと①

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

〜キシリトールをより効果的に！〜

キシリトールは、「**むし歯の原因にならない**」「**むし歯の発生、進行を防ぐ**」甘味料ですが、より効果的に摂取するために大切なポイントが3つあります。

(1) キシリトールの含有量

理想は**キシリトール100%**、最低でも**キシリトール50%**以上の表示があるものを選びましょう。**栄養成分表示**で、**糖質(炭水化物)**と**キシリトール**の割合を確認することができます。

成分分析表(1パック21g当り)	
糖質	42.0g
キシリトール	16.5g
糖質(キシリトールを除く)	25.5g
糖質(キシリトールを除く)	25.5g
糖質(キシリトールを除く)	25.5g

(2) シュガーレス(糖類0g)の表示がある

砂糖を使っていないものを選ぶようにしましょう。ソルビトール・マルチトール・マンニトールなどは、**低酸**産生性の甘味料です。

(3) ガムまたは錠菓(アメ・タブレット)を！

ソフトキャンディや飲料水では、**むし歯予防効果**は期待できません。ガムまたは錠菓を選びましょう。日頃の歯みがきとともに上手に活用して、**むし歯予防**に役立ててくださいね。



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**