

ヴィータ歯科通信

2012年10月号

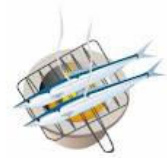
院長ご挨拶

〜少しずつ秋の訪れを感じます〜

こんにちは。院長の河添です。

暑く厳しい今年の残暑もだいぶ緩んできましたね。

少しずつ秋の訪れを感じています。



秋といえば、一年の中でも大変過ごしやすく、『スポーツの秋』『食欲の秋』『読書の秋』『芸術の秋』などと言われるように、「楽しみ」の多い季節でもあります。

いろいろな楽しみはありますが、中でも『食べる』ことは生活の中でも大きな楽しみのひとつですよ。

秋には特に美味しい食べ物が満載です。秋刀魚が食卓に並んだときに、「日本人で良かったなあ」と思うのは、きっと私だけではないですよ！

いつまでも『美味しいものを美味しい』と感じられること、一生涯『食べることが幸せ』と言えること、人が人らしく生きるためにも大切なことです。

私が皆さんに『予防することが大切ですよ！』というお話をしているのには、実はそんな想いがあります。

「秋の味覚」を楽しみ続けていけるように、私たち二人三脚で歯とお口の健康を守っていきましょう！



院長 河添克明

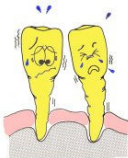
歯とお口の健康のお話 第8回

〜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』、日本人は特に歯周病の多い国民と言われています。定期的にチェックして、歯ぐきを良い状態に保ちましょう！

ポイント 歯がグラグラする…

歯周病は、歯を支えている歯周組織の病気なので、歯周病が進行するにつれて歯を支える骨（歯槽骨）が溶けて、歯がグラグラしてきます。



1本の歯を人差し指と親指で軽くつかんで、上下左右に軽く揺さぶってみて、明らかに歯がグラグラしているという状態は、歯周病の危険信号です！

指で掴まなくても舌で歯を動かす事が出来るような状態としたら…かなり歯ぐきが弱っています！

歯周病と言っても、初期段階では歯がグラグラすることとはまず感じません。グラグラする感じがあるのは、かなり進行している可能性が非常に高いです。

重症化しすぎると、歯を抜かざるを得ない場合も出てきますので、そうなる前の予防が肝心です！

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

〜フクフクうがいを習慣に！〜

歯をみがいた後や食後に「うがい」をするという方は多いと思いますが、皆さんはどんな風にうがいをしていますか？

同じうがいでも、水を口に含んで、両頬をふくらませながら行う『フクフクうがい』がオススメです。

水を口に含み、片側ずつ交互にフクフクとお口の中をすすぐようにうがいをします。



この時、水の量は少なすぎても効果が期待出来ませんが、多すぎてもうまくフクフクできません。

フクフクをした時に、お口の中で水が流れ水圧で歯と歯の間を通過していく感覚があるぐらいの量が適量です。

歯ブラシや歯間ブラシ、デンタルフロスを使ってしっかりブラッシングした後にフクフクうがいをすると、お口の中のプラークをキレイに洗い流せます。

むし歯や歯周病の予防に、とつても効果的です。『薬用洗口液（うがい薬）』を使うと、さらに効果的です！



わたせ泌尿器科クリニックさん



院長 渡瀬秀樹先生

西部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
9:30~12:30	○	○	○	/	○	○	/
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**