

ヴィータ歯科通信

2013年
9月号

院長ご挨拶

〜医食同源！食べることから健康に〜

こんにちは。院長の河添です。

9月に入り、暦の上では秋だというのに、まだまだ厳しい暑さが続いていますね……

この時期になると、夏の疲れが出はじめて、身体のだるさや食欲不振などに悩まされる方も多いのでは？

いわゆる『夏疲れ』や『夏バテ』を解消するためには、『良質な睡眠』と『バランスの良い食事』が一番だと言われます。

特に食べることについては、「だるくて、食欲が無くなりがち」ですが、これは乳酸という疲労物質が溜まってしまふことよって引き起こされています。

そんな夏バテの症状に効果的な栄養素が、梅干などの酸っぱい食べ物多く含まれる『クエン酸』です。

クエン酸は、**乳酸を分解して疲れを取り、酸味で食欲を増進させてくれる**、この時期に欠かせない栄養素です。

『医食同源』という言葉がありますが、やはり健康の源は食べ物ですから、**何でも美味しく食べることができるよう**に、歯とお口の健康も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18回

〜歯をみがこう！セルフケアのポイントとは？〜

むし歯も歯周病も予防の基本は『毎日の歯みがき』で**ブランクコントロール**することです。歯みがきについてよくある疑問・質問にお答えしましょう！

Q. **歯ブラシを選ぶ基準は？**

ドラッグストアには、たくさんの歯ブラシが売っていますが、**どれを選んだら良いのか迷いますよね**。



適切な歯ブラシの選び方は、**お口の中の状態によって異なります**。

例えば、乳歯期の子どもと40代の大人とでは、同じ歯ブラシを使うことはありえませんよね。

少し極端な例でしたが、同じような年代の方であっても、**歯のサイズや歯並び、歯ぐきの状態、みがき方のクセ**など、どれもこれも、人それぞれ異なります。

当院では、**歯ブラシの選び方もアドバイス**しています。

あなたのお口の状態に合った歯ブラシを、**おひとりおひとりに処方**するのが当院のスタイルですので、気軽に質問してくださいね！

歯とお口の健康のために大切なことば…

- 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 35

〜歯と全身疾患の関係⑧〜

『**歯の病気と全身の健康との関係**』、前回に引き続き、『**低体重児出産**』（早産）と歯周病のお話します。

これまでの研究によって、**早産をした女性は健康児を出産した女性に比べて歯周病にかかっている割合が多い**ということが明らかになっています。

また、**歯周病にかかっている妊婦さんの治療をすると早産の発生率を減少させることができる**ということも明らかになっています。

この2つの研究結果は、**低体重児出産と歯周病が、いかに深く関係しているか**を物語っています。

その一方で、妊娠中は、食事や歯みがきなどの生活習慣やホルモンバランスの影響で、**歯ぐきに炎症が現われやすく、歯周病を悪化させやすい状態**です。

つまり、**歯周病が低体重児出産のリスク**になるにもかかわらず、妊娠中は歯周病にかかりやすいという、とてもやっかいな関係だということです。

このような理由から自治体も**妊産婦歯科健診**を実施していますし、お口の健康管理に気をつけてください。



3周年アンケート

この3月に『開院3周年アンケート』を実施しました。

多くの患者さんにご返信いただき、私たちにとても大きな励みになっております。ご協力いただきました皆さま、本当にありがとうございます。

現在医院新聞を通じて、匿名での公開をご許可いただいたご回答の一部をご紹介します。私たちのことをより知っていただく機会になれば嬉しく思います。

アンケート結果は、今後も医院新聞を通じて少しずつご紹介して参りたいと思っています。

また、院内の閲覧ファイル、当院のホームページでもご覧になれますので、ご覧になってみてください。

ウィータ歯科 開院3周年アンケート

Q1. 当院の歯科医師・スタッフの対応について

Q2. 当院の歯科医師・歯科衛生士の治療内容や症状の説明について

- ・ 「良かった」「気持ち良い」と感じたところはありませんか？
- ・ 逆に、「ちょっと直して欲しい」「改善したほうが良い」と思う点はありませんか？

保険診療内であっても、事前に治療費がどの位なのか、教えてもらえると助かります。

- ・ 逆に、「ちょっと直して欲しい」「改善したほうが良い」と思う点はありませんか？

保険診療内であっても、事前に治療費がどの位なのか教えてもらえると助かります。

<クリニックより>

貴重なご意見、ありがとうございます。

ご指摘いただきました件、ごもっともなご意見と受け止めております。

特に、詰め物や被せ物を入れる場合などは、保険診療の範囲内であっても、治療費がかかる場合は多々ございます。そのような場合には、だいたいの目安にはなりますが、治療費を事前にお伝えするように、気をつけて参ります。

治療中、1回あたりの口を開いて行う時間が長いので、途中えらくなってきました。

- ・ 逆に、「ちょっと直して欲しい」「改善したほうが良い」と思う点はありませんか？

治療中、1回あたりの口を開いて行う時間が長いので、途中でえらくなってきました。先生の仕事の流石がある中で、中断をためず、我慢を強くしております。

<クリニックより>

お辛ういをさせてしまい、申し訳ございません。

治療の内容によっては、お口を開けていただく時間が長くなってしまいう場合もございますが、辛くなってきたときの意思表示の方法をご説明するなど、私たちの配慮が欠けていたかもしれません。誠に申し訳ございませんでした。

特に、治療中はお口を開けるためお話は難しいですから、話さなくとも意思疎通ができるように、留意して参ります。

受付の女性の方もいつも感じ良く対応して下さい、うれしく思っています。もちろん先生は、はっきり言って下さるのが私には安心しておまかせできる方で、とても感謝しています。これからもよろしくお願い致します。

Q1. 当院の歯科医師・スタッフの対応について

- ・ 「良かった」「気持ち良い」と感じたところはありませんか？

受付の女性の方もいつも感じ良く対応して下さい、うれしく思っています。もちろん先生は、はっきり言って下さるのが私には安心しておまかせできる方で、とても感謝しています。これからもよろしくお願ひ致します。

歯みがきの方法、注意点など、ていねいに教えてもらった。口内の状態の解りやすい説明（今後どうなるかも）、専門的なケアを毎回してもらえる。

Q1. 当院の歯科医師・スタッフの対応について

- ・ 「良かった」「気持ち良い」と感じたところはありませんか？

歯みがきの方法、注意点など、ていねいに教えてもらった。口内の状態の解りやすい説明（今後どうなるかも）、専門的なケアを毎回してもらえる。

わかりやすい親切な説明や治療をして頂けますので、信頼して通院できます。歯を磨いて頂いた後に、丁寧な説明や指導がありがたいです。又、指導についての文書が頂けるので、家庭に帰ってから読み返して、再確認ができます。

Q2. 歯科医師・歯科衛生士の治療内容や症状の説明について

- ・ 「良かった」「気持ち良い」と感じたところはありませんか？

わかりやすい親切な説明や治療をして頂けますので、信頼して通院できます。歯を磨いて頂いた後に、丁寧な説明や指導がありがたいです。又、指導についての文書が頂けるので、家庭に帰ってから読み返して、再確認ができます。