

ヴィータ歯科通信

2013年
11月号

院長ご挨拶

〜美味しいものを食べたい！〜

こんにちは。院長の河添です。
木々の葉も少しずつ色づき始め、『秋』の深まりを感じる時期ですね。

日本の秋は、**食べ物がとても美味しい季節**です。

秋刀魚、鮭、栗、ぎんなん、まつたけ、さつまいも、柿、そして新米 『秋の味覚』とは言いますが、美味しい食べ物には事欠きません。

「美味しいものを食べることは、**私たちの生活において、大きな楽しみ**のひとつです。

「美味しいものを食べたい」と望むことはごく自然なことですし、「美味しいものを食べるのが好き」と言えるのは、**人生が豊かな証拠**です。

そして、「美味しいものが食べたい」「明日は好きなものが食べられる」という願望や期待感、**生きるための原動力**ともなっています。

美味しいものを食べ続けていくためには、『歯』が大切です。**歯が無くても、美味しいものを食べることができません**から、歯を大切に守り続けていきましょう！



院長
河添克明

歯とお口の健康のお話 第19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**ブラークコントロール**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. 歯は何分ぐらいみがけば良い？

歯を**一本一本丁寧にみがく**としたら、どのぐらいの時間が必要だと思いますか？

実は、**だいたい15分ぐらいの時間**が必要だと言われています。

では、あなたが**日頃の歯みがきにかけている時間**は、どのぐらいでしょうか？

忙しい毎日の中で、歯をみがくことに**15分も集中するのは難しい**という方も多いでしょう。

そこで、オススメしたいのが『**ながらみがき**』です。



テレビを見ながら、お風呂に入りながらなど、別のことをしながら歯をみがいてみてください。15分ぐらいは、あつという間にみがけてしまいますよ！



- ① 歯とお口の健康のために大切なこととは…
- ② 毎日の正しいブラッシング
- ③ 歯科医院での定期的なクリーニング

知っておきたい歯の基礎知識 37

〜歯と全身疾患の関係⑩〜

『**歯の病気と全身の健康との関係**』、今回は『**認知症**』と歯周病のお話です。

認知症には4つの型が存在しますが、中でも『**アルツハイマー型認知症**』との関係が深いと言われます。

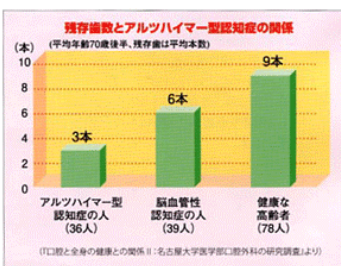
アルツハイマー型は、物忘れが現れ、進行は緩やかで次第に人格にも変化が現れる認知症ですが、詳しい原因は分かっていません。

しかしながら、財団法人「**ほけ予防協会**」が実施した調査で、**早期の脳の萎縮が、歯の数が減ることによって現れる**ことが分かりました。

つまり、**歯を失うことがアルツハイマー型認知症の発症につながっている**のです。

ものをしっかりと噛むと刺激が脳に伝わり、脳を活性化することはよく知られています。

歯が無いとしっかりと噛むことができないため、**認知症の発症リスクが高くなる**と考えられます。



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、私たちにとって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したか？
- 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？

現在40代半ばの私ですが、子供の頃歯医者さんが怖くて、ナカナカ病院に行けずにいました。先生が城北歯科にみえた時、親知らずを抜歯して頂いた事があります。緊張が見えたのだと思います。事務的に進めず、少し時間を下さって、落ち着く事が出来ました。少しでも長く自分の歯で居られる様、マイペースではありますが、通院を続けたいと思います。

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したか？

現在40代半ばの私ですが、子供の頃歯医者さんが怖くて、ナカナカ病院に行けずにいました。先生が城北歯科にみえた時、親知らずを抜歯して頂いた事があります。緊張が見えたのだと思います。事務的に進めず、少し時間を下さって、落ち着く事が出来ました。少しでも長く自分の歯で居られる様、マイペースではありますが、通院を続けたいと思います。

スタッフの方々の対処も、体調不良で予約日に伺えなくても「ご心配なく!!」と気持ちよく変更して下さいたり、家族の様に気づかっただけで、嬉しく思っています。ありがとうございます。

① スタッフの方々の対処も 体調不良で予約日に伺えなくても「ご心配なく!!」と気持ちよく変更して下さいたり 家族の様に気づかっただけで 嬉しく思っています ありがとうございます。

治療や説明がわかりやすく、納得がいきます。

ドキドキしているのがわかるのか、大丈夫ですか？と声をかけていただけるのが、うれしいです。毎回不安な者としては、安心します。

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したか？

・治療や説明が、わかりやすく 納得がいきます。
・ドキドキしているのか、大丈夫ですか？と声をかけていただけるのが、うれしいです。毎回不安な者としては、安心します。

歯の掃除をしてもらい、ありがとう。スタッフの女の方が親切に、医院の中も明るくて、先生の説明もわかりやすく、衛生士の感じが良く、大変満足しています。今後も御世話になりますので、よろしくお願いします。

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したか？

スタッフの方から親切に歯の掃除をしてもらい、ありがとう。医院の中も明るくて先生の説明もわかりやすく、衛生士の感じが良く、大変満足しています。今後も御世話になりますので、よろしくお願いします。

患者は何事につけ心配が先に立つものですが、その心情を受けとめ分かりやすく治療の内容や症状を説明して下さいるので、安心して治療を受けることができます。

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したか？

患者は何事につけ心配が先に立つものですが、その心情を受けとめ分かりやすく治療の内容や症状を説明して下さいるので、安心して治療を受けることができます。