

# ヴィータ歯科通信

2014年  
1月号

院長ご挨拶

〜2014年がスタートしました〜

こんにちは。院長の河添です。

2014年がスタートしました！

今年もよろしく願い致します！

2014年の干支は『午』（うま）です。

「物事が【うま】くいく」「幸運が駆け込んでくる」「天高く躍動する」など、縁起のいい動物というイメージがある方も多いことでしょう。

この1年があなたにとって、**幸運が舞い込み、飛躍の年となりますように**、私たちも応援しています！

今年、2月にソチオリンピック、6月から7月にかけてサッカーワールドカップと、**スポーツの祭典**も楽しみな1年です。

私自身が**大のサッカー好き**ということもあり、個人的には**サッカーワールドカップをこの2014年の最大の楽しみに**しています！

スポーツの祭典での日本代表選手の活躍にエールを送りつつ、**健康で充実した飛躍の1年を過ごすことができますように**、一緒に歩んでいきましょう！



院長 河添克明

- ① 歯とお口の健康のために大切なことば…
- ② 歯科医院での定期的なクリーニング

## 歯とお口の健康のお話 第20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. 歯を上手にみがくコツは？

歯をみがく目的は、**歯の汚れ**（プラーク・歯垢と呼ばれるむし歯や歯周病の原因となる細菌）を**キレイに落とす**ことです。



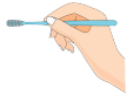
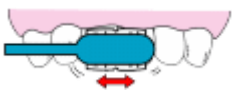
汚れたものをキレイに洗うことをイメージするとき、**つつい**つ々ワシでゴシゴシするような動作を思い描いてしまいがちです。

しかしながら、**歯はそんな風にゴシゴシと力を入れてと力を入れてみがない**はいけません！

そんなに**力を入れなくても**、**歯の汚れは落とせます**。

むしろ、**力を入れすぎると歯ブラシの毛先が開いて、逆にプラークが落ちにくくなります**。

**弱め**の力で**ブラシを小刻みに動かす**のが、**歯を上手にみがくポイント**です。



## 知っておきたい歯の基礎知識 38

〜歯と全身疾患の関係①〜

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

前回は、『**アルツハイマー型認知症**』との関係をお話しましたが、もうひとつ歯の病気と関係の深い認知症のタイプが『**脳血管性認知症**』です。

脳血管性認知症は、**脳出血や脳梗塞**などで**脳の神経細胞が死んでしまった**場合に、**認知症の症状が現れます**。

脳出血や脳梗塞には、**動脈硬化・高血圧・高脂血症・糖尿病**など、**脳血管を傷めるような基礎疾患**があることがほとんどです。

これまでにお話してきたとおり、**このような病気は、歯周病と深く関係しています**。

またこれらの病気は、**いわゆるメタボとの関係もよく指摘されますが、よく噛むことは肥満予防にも効果的**です。

歯と認知症には、意外に深い関係があるのです。



# ヴィータ歯科のブログ

～ 更新しています！～

私たちのブログをスタートしました！

まだ始めたばかりですが、院長・スタッフ全員で更新しております。

ぜひ、ご覧になってみてください♪

2013年11月26日

8020運動^^

今日もまた1人の方が  
8020対象者として表彰されました\(^o^)/  
おめでとうございます！！



この方は歯ブラシだけでなく  
補助清掃器具(歯間ブラシなど)も  
上手にご利用されています(\*ω\*)  
とても良い習慣ですね！！

## ブログの見方

### ☆ 当院のホームページから

検索サイトで「ヴィータ歯科」と検索し、  
当院のホームページよりご覧ください。



### ☆ 専用QRコードを使う

右のブログサイト用  
QRコードより  
アクセスしてください。



ブログQRコード

ヴィータ歯科からのお知らせ

## 1月・2月の休診日



1月の診療予定



2月の診療予定



日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診
5	6	7	8	9	10	11
休診				休診		
12	13	14	15	16	17	18
休診	休診					
19	20	21	22	23	24	25
休診				休診		
26	27	28	29	30	31	1
休診				休診		

ヴィータ歯科

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
休診				休診		
2	3	4	5	6	7	8
休診				休診		午後休診
9	10	11	12	13	14	15
休診		休診				
16	17	18	19	20	21	22
休診				休診		
23	24	25	26	27	28	1
休診				休診		

ヴィータ歯科

発行者:ヴィータ歯科 予約専用ダイヤル:052-508-7879