

院長ご挨拶

〜春になると気になる人が増えます…〜

こんにちは。院長の河添です。

今年も早いもので4月を迎えました。新年度の始まりに、何となくウキウキしている方も多いのでは？

春の訪れとともに、『**口元が気になる**』という相談が増えます。外に出かけることが気持ち良い季節になり、人と会う機会も増えるからでしょうか。

ひとくくりに「**口元が気になる**」と言っても、その原因はさまざまだと思います。

- ・ 着色が気になっている…
- ・ 歯並びが気になっている…
- ・ 詰め物・被せ物の色が気になっている…
- ・ 歯ぐきの色が気になっている…
- ・ 口臭が気になっている…

気になってしまふポイントはいろいろあるかとは思いますが、**解決するために大切な第一歩は、『現在の状態を正しく把握すること』**だと思います。

そのためには、**歯科医院で相談するのが一番！**

気になることがあれば、気軽にお話してくださいね！



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23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. 歯ブラシの正しい方は？(3)

今回は、奥歯など『**背の低い歯**』のみがき方を考えてみましょう！

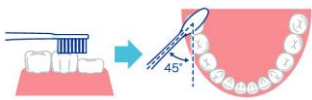


歯の高さは、均一ではありません。ですから、**一方**向に動かしみがいているだけでは、必ずみがき残しが出てしまいます。

特に、**歯が生え変わる時期にお子さんは要注意！**生え変わる過程で、隣の歯との高低差が必ず起こります。

背の低い歯に対しては、**歯ブラシを斜め横から入れて、細かく動かし**ましょう。

毛先の届きにくい歯も丁寧にみがくことが大切です。



お子さんは、一人では上手にみがけない部分もありますので、**点検・確認の仕上げみがき**を行いましょ。

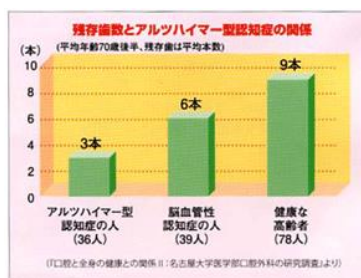
## 知っておきたい歯の基礎知識 41

〜歯と全身疾患の関係⑭〜

『歯の健康と寿命』について、今回は寿命の中でも『**健康寿命**』との関係について考えてみたいと思います。

『健康寿命』は、『**日常的な介護に頼ることなく、心身ともに健康で暮らすこと**ができる期間』と定義され、2000年代に入って提唱されるようになった指標です。実際に、**ただ長生きするといふことではなく、『健康に長く』生きられる長生きを望んでいる方が多いのでは**ないでしょうか？

ひとつの例として、『**認知症と自分の歯の数**』との関係を示したグラフを見てみると、**歯が健康寿命に及ぼしている良い影響は一目瞭然**です。



健康な体を作るにはさまざまな条件がありますが、何と言っても『**毎日の食事**』が最も重要であることは、誰も否定しないことでしょう。

「食べる」ことが健康に良い影響を与え、「食べる」ための歯がある人のほうが健康で長生きできる可能性が高いので、歯を大切にしてください！

発行者：ヴィータ歯科

名古屋市中区黒川本通4丁目38 2階

ご予約は：052・508・7879

# 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！

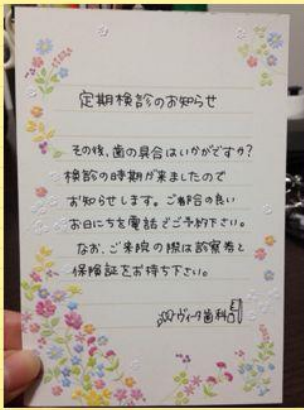
まだ始めたばかりですが、院長・スタッフ全員で更新しております。

ぜひ、ご覧になってみてください♪

**定期検診のお知らせ**

皆様こんばんは！(๑)が  
休日明けがお過ごしでしたか？  
私は部屋の掃除をしました。笑

今は、歯医者でご希望の方に送っている、定期検診のお知らせをするハガキを書いております。



眠たくなってきたので字が下手くそですが、、、あ、いつもだったー(๑)あちゃー  
『じゃあ、今は3ヶ月くらいで定期的に歯のお掃除にきて下さい』と言われたりしますよね。  
3ヶ月後かー、まだ予定わかんないから予約できないなー、でも3ヶ月後なんて忘れちゃうわー(；)と  
、、、そこのあなた!!笑  
受付に言ってお知らせ3ヶ月後、このお知らせのハガキを送りますよ(๑)が

## 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

## 4月・5月の診療予定



### 4月の診療予定



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

ヴィータ歯科



### 5月の診療予定



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

ヴィータ歯科