

# ヴィータ歯科通信

2014年  
5月号

院長ご挨拶

〜6月のビッグイベントに向けて〜

こんにちは。院長の河添です。

とても個人的な話なのですが、実はもう6月が待ち遠しくてたまらない自分がいます（笑）

それはなぜかというと・・・

**サッカーFIFAワールドカップ**

が開催されるからです！

ご存知の方もいらっしゃるかも知れませんが、私は大の**サッカー好き**です！

学生時代の部活動はもちろんサッカー部。大人になってからもプレーを続けていました。（今は監督というポジションですが・・・）

もちろん観戦するのも大好きですから、今から楽しみですしかたありません。

時間が許せば、私が考えるワールドカップの**楽しみ方**や**見どころ**などをいろいろお話ししたいぐらいです（笑）

サッカーの話ばかりでしたが、6月は『**歯と口の健康週間**』や『**むし歯予防デー**』がありますから、**歯とお口の健康**をあらためて考える機会になさってください！



院長  
河添克明

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？〜

毎日の歯みがきについて、よくある疑問・質問にお答えしています！

**Q. 歯ブラシのかたさは？**

歯ブラシには、一般的に「かたい」「ふつう」「やわらかい」という3種類のかたさがあります。



選び方について聞いてみると、「何となく好みに合うものを選んでる」という方が意外と多いのですが、それは**人によっては良くない選択**となる場合があります。なぜなら、「**あなたの歯や歯ぐきの状態に合った最適なブラシのかたさ**」があるからです。

特に、かたい歯ブラシは歯ぐきを傷める原因となることが多いので、**避けたほうが良い**でしょう。

意外に思うかもしれませんが、かたい歯ブラシよりも**やわらかい歯ブラシのほうが汚れもよく落ちます**。

当院では、**あなたのお口の状態に合った歯ブラシを処方しております**ので、「自身の状態に合った歯ブラシを選んで使ってもらうこと」がベストです。

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

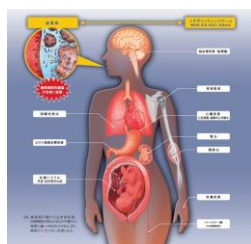
知っておきたい歯の基礎知識 42

〜歯と全身疾患の関係⑤〜

ここまで14回に分けて、『歯と全身疾患の関係』についてお話してきました。

近年の研究で、**お口の中にある歯周病の原因菌**が、**お口から体内に侵入**していったら、**病気や身体の器官に影響**を与えているということが分かってきました。

- ・ 動脈硬化、心臓疾患
- ・ 糖尿病
- ・ 肺炎
- ・ 低体重時出産、早産
- ・ 骨粗しょう症、関節炎
- ・ 認知症



このような病気に、**歯周病が影響を与えています**。

歯周病は歯の問題だけと思っていたかもしれませんが、**実は全身の健康とも密接に関わり**あっているのです。

ですから、**健康に生活していききたいのであれば、歯の健康も守り続けていくことが大切**です。

『毎日きちんと歯をみがき』、『定期的に歯とお口の状態をチェック』して、**健康を守っていきましょう！**

# 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！

院内の出来事やスタッフのつぶやきなどをときどき更新しています。

ぜひ、ご覧になってみてください♪

おめでとうございます(^o^)!  
今年初の8020運動対象者の方です！



賞状なんて学生の時に来たわ！と、喜んでくださいました。^\_^  
賞状は院長が嬉々とした気持ちで(笑)朗読し、お渡しいたします！



## 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

## 5月・6月の診療予定



### 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



### 6月の診療予定



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

ヴィータ歯科