

ヴィータ歯科通信

2014年
9月号

院長ご挨拶

～暑さ寒さも彼岸までと言いますが～

こんにちは。院長の河添です。

サッカーFIFAワールドカップが終わり心の熱さは山を越えましたが、気温のほうは・・・暑いですね。

夏が始まる前には、今年の夏は冷夏という予想さえ聞かれていたような記憶があるのですが、そんな予想は一体どこへという感じですね・・・

暑さ寒さも彼岸までと言いますから、この暑さも9月の半ばぐらいまでかなとは思いますが、厳しい残暑もほどほどにしてもらいたいものです。

そして、厳しい暑さが続くと「歯が突然痛くなった」と来院される患者さんが増えます。

主な原因のひとつは、夏の疲れがたまり、**身体の免疫力が低下して歯ぐきに炎症反応が起こること。**

あるいは、冷たいものを食べた時にキーンと激しい痛みを感じる**知覚過敏の症状**が出ることも。

いずれの場合も、**原因はお口の中の細菌である歯垢**（プラーク）ですから、**毎日の歯みがきと歯科医院のクリーニング**でしっかりコントロールしていきましょう！



院長
河添克明

歯とお口の健康のお話 第27回

～歯をみがこう！セルフケアのポイントとは？～

歯とお口の健康を守るために、毎日の『歯みがき』が大切です。よくある疑問や質問にお答えしています。

Q. フッ素ってむし歯に良いのですか？

フッ素には次のような効果があることから、むし歯予防に効果的だと言われます。



- ① 酸によって溶けた歯の表面のエナメル質を修復しようとする『再石灰化』を促す
- ② 歯の質を強化し、酸から歯を溶けにくくする
- ③ むし歯菌が酸を生成するのを抑える

ただ、フッ素によるむし歯予防効果がより高く得られるのは、**生えたばかりの乳歯や永久歯**です。

生えたばかりの歯は表面がデコボコしているので、フッ素の取り込みが良いからです。

生えてから時間が経つにつれて歯の表面はなめらかになりフッ素が取り込まれづらくなるため、**フッ素塗布はお子さんを対象に実施される**ことが多いのです。

フッ素を有効活用して、むし歯を予防しましょう！

歯とお口の健康のために大切なことは…

- 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 46

～歯周病って？④～

歯周病の原因となる歯垢（プラーク）が付着しやすくなる**間接的な要因**（危険因子、リスクファクター）について、生活習慣の観点からお話します。

生活習慣における一番の悪要因は、何と云っても『**食生活**』でしょう。



甘いもの、やわらかいものは歯につきやすく、これらの食べ物を多く食べることは、歯垢（プラーク）が増える原因となります。

また、**食事が不規則**だったり、**栄養が偏**っていたりすると、全身の抵抗力にも悪影響を及ぼします。

また、日常生活における『**ストレス**』も歯周病の要因のひとつです。



精神的ストレスのせいで**身体の抵抗力が弱**くなったり、**生活習慣（歯みがき、喫煙、食生活など）が変化**したりすることで、歯周病が悪化しやすい状態になります。

歯周病を防ぐために、現状より進行させないために、生活習慣を改善しましょう！**それは、全身の健康にも役立つこと**なのです。

ヴィータ歯科のブログ

～ 更新しています!～

私たちのブログを更新しています!

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♪

2014年06月26日

新幹線!!

皆さんこんにちは(๑▽๑)
少しずつ暑くなってきてますね泣
暑いのは苦手な山下です笑

この間、歯科材料会社の広告が入ってきて、一目惚れして買っちゃいました(๑▽๑)!!



新幹線!!実はこれ歯ブラシなんです♡
甥っ子君(3)が新幹線大好きなのでおばさんがプレゼントしちゃいます♡
喜んでくれるかしら(๑▽๑?)

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

9月・10月の診療予定



9月の診療予定



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

🏠 ヴィータ歯科



10月の診療予定



日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
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