

ヴィータ歯科通信

2014年
10月号

院長ご挨拶

～どんな秋を楽しみますか？～

こんにちは。院長の河添です。

次第に秋らしい気候になってきて、何をするにも快適な季節になってきましたね！

「スポーツの秋」「行楽の秋」「食欲の秋」「芸術の秋」「読書の秋」「睡眠の秋」・・・秋に関する言葉がこれだけあることのもそれだけ良い季節だからなのでしょう。

私たちとしては、皆さんにぜひ『**食欲の秋**』を満喫して欲しいと思っています。

なぜなら、ヴィータ歯科の使命は「一生涯美味しいもの美味しく食べ続けていけるように、患者さんをサポートすること」だからです。

せっかくの秋の味覚だというのに、歯が痛いからとか、歯がグラグラしているからという理由で楽しめないことほど残念なことはありません。

私たちにとって『**食べること**』というのは、**人生最大の楽しみ**のひとつでもあります！

ヴィータ歯科を定期的に利用していただくことで、歯とお口の健康な状態を維持し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28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.キシリトールってむし歯にならないうつですか？

最近のお菓子には、キシリトールが使われているものが増えています。



甘味料なのに、「**むし歯にならない**」「**むし歯予防に役立つ**」ものとして注目を集めています。

キシリトールの正体は、多くの果実や野菜の中に天然に含まれる自然の甘味料で、「むし歯予防に効果的」とされる理由は、主に2つあります。

1つは「**むし歯の原因にならない**」こと。キシリトールは、むし歯の原因となる「酸」をまったく作らず、さらには酸の「中和」を促進する働きも持っています。

もう1つは「**むし歯の発生、進行を防ぐ**」こと。むし歯の原因となるプラーク（菌垢）をつきにくくし、歯の再石灰化を促します。

むし歯予防にキシリトールを有効に活用してください。

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 47

～歯周病って？⑤～

歯周病の原因となる菌垢（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、今回も生活習慣の観点からお話します。

あらゆる病気において注意を促されるもののひとつが『**喫煙**』ですが、やはり歯周病にも悪影響を与えます。



喫煙は血管を収縮させ、**歯ぐきの血行を悪く**させます。その結果、歯周病に対する抵抗力が低下し、症状が悪化してしまいます。

ところで、「**お酒は問題ないの？**」と思う方もいると思います。



お酒そのものが歯周病に悪い訳ではありません。

ただ、お酒を飲んだ後は歯をみがかずに寝てしまったり、歯みがきをおろそかにしてしまうことが多かったりすることが良くないのです。

歯をきちんとみがく習慣がおろそかになるという意味では、**夜更かしにも同じことが言えますので、規則正しい生活を心がけましょう！**

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♪

ヴィータ歯科からのお知らせ

おやつのはなし!

こんばんは!
みなさん、お盆休みは楽しめましたか(∩)??
お休みはあっという間に終わってしまうものですね!!わたしはこの前のお豆腐の会に引き続き、自宅でお友達を呼んで豆腐の会を開きました(笑)

お豆腐12種類の食べ比べをして、グラフまで作りました(∩)!!ふふふ!!お豆腐はわたしを癒してくれます(∩)!!

それはさておき、みなさんおやつは食べますか(∩)??

ちなみに!これ、わたしのオスメンのお菓子です(笑)そして、今日はおやつに関する2つの点についてのお話です～!

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

10月・11月の診療予定



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



11月の診療予定



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					
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	29
休診	休診			休診		
30	1	2	3	4	5	6
休診				休診		

ヴィータ歯科