

ヴィータ歯科通信

2014年
11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。

今月は、別名「霜月」と呼ばれますが、少しずつ寒さを感じる季節になってきましたね・・・

今月の8日に『いい歯の日』という記念日があることをご存知ですか？11(いい)8(は)という語呂になんで、1993年に制定された記念日です。

世界有数の長寿国になった日本ですが、歯とお口の健康状態については、まだまだ改善の余地があります。

何でも美味しく食べるために必要な歯の数は20本以上と言われますが、日本人の平均値では50～60歳代で、歯の数は20本以下になってしまっています。

日本人の平均寿命である80歳時点では、わずか8本程度しか、ご自身の歯が保てていないのが実態です。

一方で、北欧の国フィンランドでは、80歳時点でも25本も自分の歯を保っています。

この差は、歯医者さんを『健康チェック』と『クリーニング』のために利用する人の数の差と言われますので、ヴィータ歯科を定期的に利用してくださいね！



院長
河添克明

歯とお口の健康のお話 第29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. 歯を白くする歯みがき粉を教えてください！

日本人の60%を超える方が、ご自身の「歯の色」について気になっているという調査結果があります。

実は、歯の色を気にしている方は、たくさんいらっしゃるといいますが、歯を白くするために、真っ先に思いつく方法は『歯みがき』かもしれませんね。

歯ブラシでゴシゴシみがいて・・・

歯を白くすると書いてある歯みがき粉も使って・・・

こんな風に考える方が多いのかもしれませんが、実は大きな誤解です！

気になるあまり歯を強くみがきたくなる気持ちはわかりますが、むしろ歯ぐきを傷めてしまうリスクが大きいので、強くみがくことはやめましょう！

気になる歯の着色に対処するには、歯に色がつく原因を知ることが大切なので、気軽にご相談ください。

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 48

～歯周病って？⑥～

今回から、歯周病の進行についてお話します。

『歯周病』の症状はさまざま、進行とともに現れる症状も異なりますが、大きく分けると「歯肉炎」から「歯周炎」へと徐々に症状が進行していきます。

歯周病の初期段階が「歯肉炎」です。

歯肉炎は、歯周病菌（ブラーク）に含まれる細菌（が付着し増殖することによって、歯肉（歯ぐき）が赤く腫れて炎症を起こしたり、歯みがきで出血したりします。



この段階では、歯と歯の間の歯肉（歯ぐき）が炎症を起こすだけで、自覚症状はほとんどありません。

仮に自覚症状があっても、歯肉（歯ぐき）が腫れることなんてそう大きな問題ではないと思って放っておかれています。これも多いものです。

こうして放っておくうちに歯周組織が侵される歯周炎へと発展してしまいますので、歯肉炎の段階で早めに治療を行うことがとても大切です。

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♪

ヴィータ歯科からのお知らせ

おいでやす～^^

皆様こんにちはわわわ～
27日土曜日は院長が研修の為お休みさせていただきました。
ご迷惑をお掛け致しましたm(_ _)m
ありがとうございましたm(_ _)m

私事ですが、仲の良い子とひっそりさぶりに休みが合ったので、日帰りドライブ旅行に行ってきましたのでございます(*^_^*)
先週スタッフの一人が日帰り京都に行ったのを聞いて、京都に即決!!
二人とも京都は初めてだったので23日前から下調べ、不安いっぱい胸いっぱい出発です
まず嵐山!!の前に紙屋の前を通ったら、舞妓はああああああん!!!!!!二人でデモンションあがっちゃいました
京都の風景も少し見れて感動!!笑
そして嵐山まず嵐山での本命、でん!!!



うす抹茶ぜんざい!!!
と、あんオーレときなこオーレ!!
どちらにしようか迷いましたが、二つとも注文しちゃった♪
私はきなこオーレの方が好きでした(*^_^*)
うす抹茶ぜんざいの感想は、、、にがっ(汗)
そう、山下は抹茶が苦手なのです、、、笑
でもね、最近は抹茶キットカットとか、抹茶オーレとか、スタッフが買ってきてくれた京都の抹茶のお菓子とか、抹茶系が食べれるようになってきたから、いけると思ったの、(´;`)

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

11月・12月の診療予定



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



12月の診療予定



日	月	火	水	木	金	土
30	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				
28	29	30	31	1	2	3
休診						

ヴィータ歯科