

ヴィータ歯科通信

2014年
12月号

院長ご挨拶

〜気持ち良く新年を迎えるために〜

こんにちは。院長の河添です。

早いもので、今年ももう12月。1年という月日は、**本当にあつという間に過ぎてしまいます**……

この年末の恒例行事のひとつが『大掃除』でしょう。「**家庭ではもちろんのこと、職場でも大掃除をされる方が多い**」と思います。

キレイな状態にして1年を締めくくり、**気持ち良く新年を迎えたい**からこそ、大掃除をしますよね。

ところで、**お口の中はどうでしょうか？**

せっかくですから、**ぜひお口の中の大掃除にも目を向けてみてください**！

お口の中も、今年の汚れをスッキリさせて新年を迎えることができれば、**気持ち良いですよ**。

ヴィータ歯科は、『痛くなくても、悪くなくても、**キレイにするために**』ご利用いただける歯科医院です。

ご家族皆さんで、お口の大掃除もなさってみてはいかがでしょうか？



院長
河添克明

歯とお口の健康のお話 第30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. 歯に色がつく原因を教えてください！



前回、「歯みがき」や「歯みがき粉」だけで歯の着色をキレイにするのは難しいことをお話しました。

とは言っても、歯みがき粉には「**歯を白くする**」**効果をうたっている商品がたくさんある**のも事実です。

この種の歯みがき粉の効能がウソとは言えませんが、より正確に表現するなら、「**着色の原因となる『ステイン』の沈着予防に効果的**」な歯みがき粉です。

ステインとは、食べ物や飲み物、嗜好品の**色素が歯の表面に徐々に沈着した**もので、コーヒーや紅茶などの色素、タバコのヤニなどが原因となります。

ですから、「**色素が蓄積して沈着するのを予防する**ため」に歯みがき粉を使うなら、**効果はある**と言えます。

歯みがき粉でステインの沈着を予防し、歯みがきで落ちない着色は歯科医院でクリーニングしましょう！

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 49

〜歯周病って？①〜

前回お話した初期段階の「**歯肉炎**」が悪化すると、**歯周病の第2段階「軽度歯周炎」**に進行していきます。

歯肉炎から歯周炎に進行すると、**歯の周りの組織（歯周組織）への炎症が進み、歯を支える骨（歯槽骨）の崩壊が始まります**。



この段階で見られる症状は、次のようなものです。

- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯が少し動く
- 歯と歯の間に食べ物がよくはさまる

腫れて見えることがあるものの、**痛みは出る場合もあれば感じない場合もあり、また痛みは自然に治ってしまふ**こともあり、**まだまだ自覚はしづらい**段階です。

この段階であれば、歯科医院で歯と歯の周りに付着しているプラーク（歯垢）を取り除き、毎日の歯みがきを改善することで、症状は治まります。

毎日きちんと歯をみがくことと、定期的な歯科医院のケアを受けることで、**進行を抑えていきましょ**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11月06日

11月と12月の診療

皆様こんにちは～(^^)
 今日は少し暖かいですね!
 最近は少しずつ寒くなってきて、ウキウキワクワクしてきている山下です!
 いや～、山下は冬が好きです大好きです(***)
 特に好きな時間帯は朝方です!!
 早起きしているわけではないですぞ!!!笑
 山下は早起きは嫌いです!!!笑
 小さい頃に家族でディズニーによく行ってました。
 ディズニーに行く時、車でかける音楽が必ずと言っていいほどロスペラズで、お父さんが運転してくれて前日の夜に出発、朝方にサービスエリアでトイレなどで起きた時の朝方の香りが好きでした(^^)
 朝方の香りは年中好きなのですが、冬が一番いいですね。
 香りというと香りじゃないんですが、しんしんと身体で感じる香り?が好きです。笑
 日本語って難しい、、、
 ちなみに今でもディズニーに行く時はロスペラズが聞きたくなります。笑
 楽しい思い出の五感は大人数になっても身体に染み付いてるんだな～と、勝手に思ってます!笑

なんだかすごくどうでもいい話を長々としてしまいましたね(▼)
 山下は冬の朝方が好きですよ、ということで11月と12月の予定表です!!!じゃーん!!

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

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

12月・1月の診療予定



12月の診療予定



1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				午後休診
28	29	30	31	1	2	3
休診						

ヴィータ歯科



1月の診療予定



日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
休診						
4	5	6	7	8	9	10
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

ヴィータ歯科からのお知らせ