

ヴィータ歯科通信

2015年
2月号

院長ご挨拶

〜年の数だけ食べられますか？〜



こんにちは。院長の河添です。

2月3日は『**節分**』。恒例の『**豆まき**』をされた方もたくさんいらっしゃると思います。

「鬼は外！福は内！」と掛け声をかけながら豆をまきますが、この行事は「**追儺**」（ついな）という中国から伝わったものです。

室町時代にこの「豆をまく」という文化が定着し、江戸時代になると身体を豆でなでて厄をつつしたり、**年の数だけ豆を食べ**たりするようになったそうです。

お子さんと、お孫さんと、このような年中行事を楽しむこともまた私たちの楽しみのひとつですが、**しっかりと豆を食べることはできていますか？**

豆のような**固い食べ物**を**不自由なく食べるためには、『20本以上の歯が必要』**とされています。実は、これが『8020運動』の由来なのです。

「自身の歯を20本残すことは重要ですし、**仮に失ってしまった歯があるならばきちんと治療をするべきです。**

何でも美味しく食べられることを目指しましょう！



院長
河添克明

- ① 歯とお口の健康のために大切なこととは…
- ② 歯科医院での定期的なクリーニング

歯とお口の健康のお話 第32回

〜ブラークコントロールって？〜(2)

『**ブラークコントロール**』とは、「**ブラークを減らす方向にコントロールする努力**をする」との総称です。

ブラークとは『**歯垢**』とも呼ばれるもので、**歯の表面に固着した細菌の塊**のことです。**むし歯や歯周病の原因**となるため、**コントロールが必要**です。

ブラークはどのようなものかイメージしづらいかもしれませんが、**分かりやすいところ**で『**水回りにできる水垢のようなもの**』とイメージしてください。

水垢を落とすために、**どのような方法をとりますか？**きくと、**水で流そうとしても落ちません**ので、**ブラシなどで機械的にこすり落とす**はずです。

実は、お口の中にできる**ブラーク**にも同じことが言え、**お口をすすぐ(ぶくぶくうがい)程度では、ブラークを落とすことはできません。**

ですから、「**歯ブラシを使って歯をみがく**」ことが、**ブラークコントロールの基本**ということになります。

毎日の歯みがきでも、**ブラークを減らす方向にコントロール**することをぜひ意識してみてください。

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 51

〜歯周病って？〜(10)

歯周病は、**細菌が原因**で『**炎症**』の反応が現れる病気です。今回は『**炎症の5大兆候**』についてお話します。

『**炎症**』とは、**身体が何らかの有害な刺激を受けたときに現す反応**で、**身体に何らかの変化が現れます。**

その反応として、5つの兆候があるとされます。

- ・ **発赤** 赤く色が変化する
- ・ **熱感** 熱が出る、熱をもつ
- ・ **腫脹** 腫れる、腫れ上がる
- ・ **疼痛** 痛む、すぎず痛む、うずく
- ・ **機能障害** 使いづらくなる

歯周病で分かりやすい変化は、まず『**色**』でしょう。鏡で歯茎を見て赤みを帯びていなければ(きれいなうすいピンク色ならば) 正常です。

また、健康な歯ぐきの形は、**歯と歯の間に入り込んで弾力がある**ものです。



健康な歯ぐき

歯周病も**症状が進行**するにつれて、**炎症の5大兆候が顕著に現れる**ようになる病気ですから、**目で見える兆候も見逃さない**ようにしましょう。

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

2015年01月15日

8020運動

みなさん、ご存知ですか？
80歳で20本以上の歯を残そう!!という運動で、対象の方は歯医者さんからの表彰、ちょっとした記念品などをご用意しています！

先日も、おとどり！めでたく8020の表彰をさせていただきました🎉すばらしい!!



歯がたくさんあると笑顔も素敵ですね🌸
また、歯が1本でも多い方が長生きできるという研究結果もあるようです。
好きなものをおいしく食べるためにもご自分の歯を1本でも多く残していきましょう！
みなさんの歯のお手入れのお手伝いを喜んでさせていただきます🎁
お電話でのご予約お待ちしております!!📞

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

2月・3月の診療予定



2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		

ヴィータ歯科



3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		休診
22	23	24	25	26	27	28
休診				休診		
29	30	31	1	2	3	4
休診				休診		

ヴィータ歯科