

# ヴィータ歯科通信

2015年  
4月号

院長ご挨拶

〜春らしくさわやかで明るい印象に〜

こんにちは。院長の河添です。  
4月ということで、気候も気持ちもすっかり春らしい感じになってきました。

入学式や新入社員さんなどフレッシュな気持ちになれることもあり、なにかと**新しいこと**に**チャレンジ**したくなって**ウキウキ**してきます。

せっかくだから『イメチェン☆』なんて方もいらっしやると思います。



相手からの印象、特に第一印象を良くしたい方は、ぜひ口元の美しさに気をつけてみてください。

笑ったときに白くてキレイな歯がのぞくと、さわやかな**明るい印象**になりますよね。そして、**笑顔に自信が持てる**と**自然と笑顔が増える**ものです。

歯科医院で歯を白くするというと、ホワイトニング治療を思い浮かべるかも知れませんが、**状態によっては歯面清掃でキレイになる**方もたくさんいます。

着色の原因によって対処法も変わってきますので、気になる方は気軽に相談ください。



歯とお口の健康のお話 第34回

〜プラークコントロールって？〜(4)

プラークコントロールの基本は『**毎日の歯みがき**』ですが、**それ以外にもプラークコントロールのポイントがあります。**

前回は、歯科医院で行うプラークケアのポイントを2つお話ししましたが、今回は『**毎日の食生活**』で気をつけることができるポイントをお話ししましょう。

## ◆ 正しい食生活

不規則な食事回数や間食などは、歯の表面がむし歯菌によって溶けやすく、プラークが付着しやすい状態をつくりまします。



規則正しい食生活を心がけましょう。

## ◆ よく噛んで食べること

食べ物をよく噛むということは、噛めば噛むほど唾液が分泌され、唾液によって細菌を洗い流してくれるためプラークが付きにくくなります。



繊維質など、**噛みごたえのある食べ物をよく噛んで食べる**こともプラークコントロールのひとつです。

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 53

〜歯周病って？〜(12)

歯周病は、ごく軽い症状の歯肉炎から徐々に進行していきますが、今回は**歯周病の末期状態**のお話をします。

昔から『**歯槽膿漏**』と呼ばれている状態が歯周病の末期状態です。

この段階まで進行してしまうと、**歯を支えている歯槽骨という骨の部分までの影響がかなり深刻**になります。



歯と接している根元の部分の歯ぐきは、さらに腫れるようになります。

- 歯をみがくと血や膿が出る。
- 歯と歯の間のすき間が広がり、食べ物が詰まる。
- 歯ぐきがさがってしまい、歯が長く見える。
- 口臭がひどくなる。

このような**これまでも現れていた症状が、より顕著に現れるよう**になります。

歯の根の先の部分まで露出するような状態にまで進行してしまうと、**その歯はやがて抜け落ちてしまうことになり**ますので、**早期発見・早期予防に努め**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02月12日

ちゃらりらりん！

おめでたい気持ちを込めての効果音です。  
そうです！またまた8020対象者の方の表彰がおこなわれました(°^°)！



おめでとーございまーす！！すばらしいですね！  
子供は虫歯のリスクが高いですが、大人になると虫歯より歯周病になるリスクの方が高くなります。  
どちらもブラッシングが基本です！(^^)  
そして、年齢とともにどうしても歯ぐきが下がってきてしまいますが、それにもない歯と歯の間に物が  
挟まりやすくなります。  
そういった汚れをしっかりと取り除くことは歯周病ケアにとても大切です(°^°)！

歯ブラシだけでなく、フロスや歯間ブラシの併用を心がけるなら綺麗な状態が保ちやすいですよ！  
(°^°)°！！  
いつでもご相談このります！  
お気軽にご相談くださいね～

## 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

## 4月・5月の診療予定



### 4月の診療予定



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

😊 ヴィータ歯科



### 5月の診療予定



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

😊 ヴィータ歯科

発行者: ヴィータ歯科 予約専用ダイヤル: 052-508-7879