

ヴィータ歯科通信

2015年
6月号

院長ご挨拶

〜歯と口の健康を守ろう〜



こんにちは。院長の河添です。

6月は『**歯と口の健康週間**』(6月4日〜10日)、『**むし歯予防デー**』(6月4日)がある月です。

せっかくの機会ですから、あらためて**歯とお口の健康について考え直してみませんか？**

ヴィータ歯科でも「歯とお口の健康をいつまでも保つためにはどうすれば良いか？」をいつも考えながら、日々の診療を行っています。

歯が抜けてしまったり、入れ歯を使うようになったり、年齢とともに歯やお口の機能が低下すると考えれば、加齢現象のひとつかも知れません。

一方、**80歳になっても「自身の歯を20本以上保っている方が30%以上いる」という調査結果**もあります。

この結果から言えることは、『**自身の生活習慣と心がけ次第で結果は変わる**』ということなのです。

いつまでも美味しいものを美味しく食べることができるよう、**毎日の歯みがきと歯科医院の定期健診**を続けて欲しいと思います。



院長
河添克明

歯とお口のお話 第36回

〜ブランクコントロールって？〜(6)

ブランクコントロールの基本は**毎日の歯みがき**ですが、歯をみがく道具と言えば『**歯ブラシ**』です。

前回は歯ブラシの選び方について『**ヘッドの大きさ**』のお話をしましたが、今回は『**ブラシのかたさ**』についてお話しします。

◆ **ブラシのかたさ**

歯ブラシには『**かため**』『**ふつう**』『**やわらかめ**』と3種類のブラシが販売されています。



まず、『**かため**』は**使わないように**してください。歯ぐきを傷めてしまう**リスクが高い**からです。

歯ぐきが健康な状態であれば『**ふつう**』でも問題ありませんが、**歯をみがいた時に出血があるようなら『やわらかめ』**を選択しましょう。

正しくみがけば、**やわらかめの歯ブラシでもきちんと汚れを落とすことができます**。

あなたにあった歯ブラシを選ぶには、**歯科医院で相談**するのが一番です。気軽に「相談くださいね」。

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 55

〜歯周病って？〜(14)

ここまで『**歯周病**』の原因や症状についてお話ししてきましたが、今回からは**歯周病の『予防法』**についてお話ししてみたいと思います。

歯周病の原因は、**細菌の塊であるプラーク(歯垢)**です。

ですから、この**プラークを除去**することが**歯周病予防の最大の近道**です。



この新聞のコラムでもお話している『**ブランクコントロール**』こそ、**歯周病予防の基本**ということなのです。

プラーク(歯垢)はどんな人にも存在していますから、その**プラーク(歯垢)をいかにきちんと取り除くことができるか**が重要になります。

もうご存知のとおり、その手段は**毎日の歯みがき**です。



毎日の歯みがきできちんと**プラークを取り除く**ことが、**歯周病の進行予防に重要な要素**です。

正しい歯のみがき方を身につけていきましょう！

ヴィータ歯科のブログ

～ 更新しています！～

ヴィータ歯科からのお知らせ

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♪

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

歓迎会

今月は特別に2回投稿しちゃおうぞっ！！笑

昨日は3月で辞めちゃった人の送別会と、12月に入ってきた人の遅くなっちゃったけど歓迎会と、来月に臨月で辞めちゃう人の早いけど送別会をしました！なかなかややこしい！笑

今回のお食事は中華です！
フカヒレ！初めて食べました！
初めての食感に感動中
北京ダック！初めて食べました！
あまりダック感はなかったですが、なかなか美味なおかずでした(*pq)
エビチリ！

海老がプリプリでした♡やっぱり家で食べるものと違うわ笑笑
えーと、後何食べたっけ？あ、杏仁豆腐や安定の杏仁さん♪やっぱり美味しい♡
あ！麻婆豆腐食べました！！すごく辛かった！！一番辛い麻婆豆腐してもらったのに辛い！！お水ももらいながらなんとか完食しました！！私は中国こま行けないなと思いました。笑



当院では歯科衛生士さんを募集中です！

お知り合いの方で歯科衛生士の資格をお持ちの方がいらっしゃいましたら、
当院のホームページをご紹介ください。

6月・7月の診療予定



6月の診療予定



日	月	火	水	木	金	土
31	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	1	2	3	4
休診				休診		

ヴィータ歯科



7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		午後休診
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