

ヴィータ歯科通信

2015年
11月号

院長ご挨拶

〜今年も早いもので〜

こんにちは。院長の河添です。

今年も早いものでもう11月。この時期になるとつい

「昔より月日の流れを早く感じるようになった」という

言葉が出てしまいます…

実は、年齢を重ねるほどに、1年の経過が早く感じられるようになるのは**ごく自然なこと**だそうです。

理由のひとつは、**年を重ねていること**です。

4歳の時の1年は経験した人生の1/4ですが、40歳では人生の1/40になりますので、単純に**1年に対する感じ方が変わる**ということなのです。

もう1つの理由は、できることや経験したことが増えるために、新鮮味を感じることが減る一方で、**単調に感じる**ことが増えることにあります。

日々が単調に感じられると、それだけ時間の流れも早く感じるといふことなのです。

時間の流れがゆっくりと感じられたら、**それだけ生きる喜びを感じられる期間も長くなる**ということなので、充実した時間を過ごしたいものですね♪



院長 河添克明

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

歯とお口の健康のお話 第38回

〜プラークコントロールって？〜(1)

プラークコントロールは『**家庭でできるホームケア**』
だけでは完璧とは言えません。

実は、プラークコントロールには『**歯科医院で受けるプロケア**』が不可欠なのです。

◆ 歯周ポケットを「存知ですか？」



歯周ポケットとは、**歯と歯ぐきの境目の溝のこと**です。

歯と歯ぐきはぴったりとつながっているように見えますが、実際にはわずかな隙間があります。

この隙間が生まれる原因は、**プラーク(歯垢)**です。

歯と歯ぐきの周りにプラーク(歯垢)が残っていると歯ぐきが腫れ、歯周ポケットができ、歯周病をどんどん悪化させていくことになります。

歯周ポケットが深くなってしまつと、そこに入り込んでしまった**プラークを日ごとの歯みがきでは取り除くことができなくなり、どんどん悪循環に陥ります。**

定期的に歯科医院で歯周ポケットの状態をチェックし、**プラーク除去を受けるように**しましょう！

知っておきたい歯の基礎知識 58

〜口臭とオーラルケアのお話(2)〜

多くの日本人が気にしていると言われる「**口臭**」ですが、**その原因は大きく分けると4種類**です。

口臭を予防したいならば、**その原因に沿った対策をするのが一番の近道**ですから、まずは口臭の原因について一緒に確認していきましょう。

今回は『**生理的口臭**』についてお話します。

生理的口臭とは、起床直後や空腹時、緊張時などに、**唾液の分泌が減少しお口の中の細菌が増殖すること**で発生する口臭で、**誰にでも発生**します。

ですから、**歯みがきで細菌を減少**させたり、**食事**をしたり、**水分を積極的に補給**したりすることで**唾液の量が増加すれば急激に口臭は弱まります。**

つまり、**生活習慣の改善(自身が気をつけること)**によって良くなる口臭と言えます。

ただし、**口臭はゼロになることはありません。**

ですから、**他人が不快と感じるレベルにさえならなければ、過度な不安を感じる必要はない**でしょう。



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

2015年09月18日

あ〜き〜

みなさんこんにちは★
最近朝晩が涼しくなってきましたね!!
ちょっと気を抜くと風邪をひいてしまいがちですが、みなさん大丈夫でしょうか？
今度1はシルバーウィークですよ
折角のお休みを体調不良で台無しにしてしまわないように、毎日の食事、ハミガキ、運動を心がけてくださいね!
当院は20日(日)から23日(水)までお休みさせていただきますので、宜しくお願い致します。



秋!! 食欲の秋!! 実りの秋!! 読書の秋!!
今度のお休みまぶどう狩りに行きたいなと検索しております♪
ぶどうおいしいですよ〜
小さいお刺身可度か行った思い出があります(^w^)
梨狩りも行ってみたいな〜
いっぱい食べて、私も実ってきます!!笑
秋はやっぱりさつまいもスイーツポテト
この時期になると下のピアゴで焼き芋が販売されています。
しかもお味が2階までたどってきて常におなかかへってしまうんですよ。。

そして最近(に始まった事ではないですが)のマイブームが読書ですよ
家で晩ご飯を食べた後に部屋で読書をしていたら、母が「読書の秋ね〜」と独り言を言って去っていき
ました。笑
その後4時間そこで読破してしまって、当然寝不足になりました。笑
何事も、腹八分目で、程々に。

最近おいしいモンブランが食べたい、山下でした〜

歯科衛生士さんを募集しています！

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。

11月・12月の診療予定



11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					
29	30	1	2	3	4	5
休診				休診		

ヴィータ歯科



12月の診療予定



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

ヴィータ歯科