

# ヴィータ歯科通信

2016年  
2月号

院長ご挨拶

生活習慣病予防月間！



こんにちは。院長の河添です。

今年は暖冬と言われていますが、1年で最も寒いこの時期は、さすがに寒さが身にしみますね…

毎年2月に『全国生活習慣病予防月間』が実施されます。

日本生活習慣病予防協会が中心となり、生活習慣病の予防と健康寿命を延ばすことを目的に、さまざまな啓蒙活動が行われます。

歯とお口の病気の中にも生活習慣病があることをご存知でしょうか？

実は、『歯周病』が国の定める生活習慣病のひとつに指定されています。つまり、歯周病は「食生活や生活習慣が要因となる病気」ということです。

バランスのとれた食事をよく噛んで食べることで、毎食後に歯をみがくことなど、**歯とお口の健康を守るために大切な生活習慣はたくさんあります。**

言い換えると、**生活習慣を改善することによって、病気の進行予防や改善を目指すことができます**ので、健康な身体づくりを心がけましょう！



院長 河添克明

歯とお口の健康のお話 第41回

ブラークコントロールって？ (13)

ブラークコントロールには、毎日の『ホームケア』（歯みがき）と定期的な『プロケア』（歯科医院でのケア）、この両方が必要です。

前回は、定期的な歯科医院でのケアについて、専用の器具を使って行うお口のクリーニングについてお話ししましたが、**他にも次のようなことを実施しています。**

◆ プロケアってどんなことをするの？ (2)

・ 歯とお口の健康状態をチェック



むし歯になっていないか、歯周病の状態が悪くなっていないかはもちろん、咬み合わせの状態など、**歯とお口の健康状態を総合的にチェック**します。

・ ホームケア（歯みがき）のアドバイス



みがき残しの多い部分や上手にみがけていない部分などをチェックし、**歯のみがき方をアドバイス**します。

歯ブラシや歯みがき剤など、**あなたの状態に合わせたホームケア用品**選びもアドバイスしていますので、何でも気軽に相談ください。

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 61

口臭とオーラルケアのお話 (5)



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『**心因的口臭**』です。心因的口臭とは、分かりやすく言えば「**気にしすぎ**」が原因の口臭です。

大きな要因は、**口臭が気になるというストレス**です。ストレスがかかると、だ液の分泌量が減り、お口の中は乾燥します。実は、**お口の中の乾燥は口臭を強く**します。

その結果、また口臭が気になって強いストレスがかかり、**気にし過ぎるほどに口臭が強くなる**という悪循環を招くことになってしまいます。

中には、実際に口臭がなくて、周りの人も口臭を感じていないのに、**本人だけが「自分は口臭がある」と思い込んでしまう**というケースもあるほどです。

気にし過ぎないためには、**歯科医院で検査を受け、口臭の状態を客観的に知る**ことが一番の対処法と言えます。

# 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

2016年01月06日

OSYOGATU

もう～いづく寝ると～お正月～  
終わりました。チーン

そんなことはどうでもい!!!

みなさん、あけましておめでとうございます🎊

今年もよろしくお祈りします🌟

年末年始はいかがお過ごしでしたか?

お餅は食べましたか?

治療途中で歯が仮詰め状態ですとお餅にくっついてとれてしまいますので、気をつけてくださいね!!って今更言っても遅いですね(^^;)

寝正月になっていないですか?

山下は体調不良で寝てばかりだったので、正月太りは避けられました笑

反対に正月痩せしましたので、正月明け太りになるでしょう。ははは。

特にどこかに行った訳ではないですが、おばあちゃんにも会えたり、お餅も食べたし、ま～いっかな。

今年は暖冬だそうなので雪はふらなさそうですね。

でも少しずつ寒くなっているような気がするので、暖かくしてお過ごしくださいね。

雪ふれ～おやすみなさい(。ω。)

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。

## 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
				休診		午後休診
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					
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
				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		
休診				休診		

📍 ヴィータ歯科