

加藤新聞三十五号



ホーしホワイトニングって？

患者さん自身が専用マウスピースの中に薬液を入れ、家で毎日二〜三時間装着する方法です。

ホワイトニングの効果

ホワイトニングの効果には個人差があり、すぐに真っ白になる人もいれば、なかなか白くならない人もいますが、何回もホワイトニングを繰り返していれば必ず白くなります。(歯に何か特別な事情がある場合を除きます)

ホワイトニング効果の持続期間はその人の生活環境(歯磨き、食生活など)にもよりますが、通常、半年〜一年程度です。

歯の色の後戻りを防ぐためには、定期的にホワイトニングをし続ける必要があります。

ホワイトニングの安全性

家で行うホームホワイトニングには、通常十パーセント程度の過酸化尿素というものが用いられます。その安全性は世界中で認められています。

また、きちんとホワイトニングの適応を見極めてからホワイトニングを行わないと知覚過敏が出てしまったり、十分なホワイトニング効果が得られなかったりしますので、初めてホワイトニングを行う場合には、一〜二週間おきに経過確認のため来院して頂くことをお勧めします。

皆さんにこのホワイトニングの良さを知っていただくために、素晴らしいさを体感していただくためにスペシャルな企画を行うことになりました。

ホワイトニングが

セットでお得に！

ホワイトニング+自費の被せ物 (セレック・ベルグラス・メタルボンド)

ホワイトニング、通常上下 **3万円** が1万円引きの **2万円!**

ホワイトニング+ピーリング (歯ぐきの黒ずみがピンク色に!)

ホワイトニングの価格はそのまま (3万円) ですが、歯ぐきのピーリング上下 **6千円** を **3千円!**

ホワイトニング+自費の被せ物+ピーリング

全てされる方は、トータルで **1万5千円引き** させていただきます。

4月30日まで。詳しくはスタッフにお尋ねください。

あなたのかみ合せは大丈夫ですか？

★ かみ合せ

それぞれの歯とあごの関節がバランスよくはまり合い、調和して動くとき良いかみ合せになっています。

そして歯は両隣やかみ合う相手と互いに支え合って歯列とかみ合せをつくっています。そのため、一本でも歯が抜けると歯は上下左右に動き歯並びやかみ合せは変わってきます。

・ 悪いかみ合せで困ること

① 噛む機能の低下

② 顔のゆがみ

③ むし歯や歯周病になりやすい

④ 顎関節症になりやすい

歯や口を動かす時の無理な動作はあごの関節や筋肉を痛め、それが頭痛、肩こり、腰痛などの症状や悪い姿勢へとつながってきます。

歯を抜いた後はそのままにせず、ブリッジや入れ歯、インプラントなど適切な治療をしていきましょう。

★ 歯ぐきしり、くいしばり

歯の先端をカチカチ接触させるといった無意識に行う運動を「ブラキシズム」といいます。

ブラキシズムでは、歯や歯を支える組織(歯肉やあごの骨)に普通に噛む時の2倍以上の力がかかるといわれています。そのため症状がひどいと歯の周りの組織に過重な負担がかかり歯や歯肉といった組織が破壊されます。

歯ぐきしり暗いと軽く考えず、ご相談ください。

・ こんなトラブルが起きます

① 歯が磨り減ります

② 歯肉が炎症を起こして歯周病が進行します

③ 力で歯が割れます

④ あごの関節に影響し、顎関節症を起こします

⑤ 歯に亀裂が入り、知覚過敏になります

・ 治療法は・・・

① 原因になっている歯の治療

② マウスピースの装着(プラスチック製の装置をはめて筋肉の緊張を緩めます。夜練の時のみ装着し、歯を保護します)

一般常識クイズ

次の食品のうち、緑黄色野菜ではないものはどれか。

① きゅうり

② トマト

③ サラダ菜

④ さやいんげん

答えは裏のあとがきで・・・

お知らせ

二月六(土)

二十日(土)

二十七日(土)は

院長研修の為、休診いたします。



徳永佳奈

加藤新聞をご覧の皆さま、こんにちは。
今回コラムを担当することになった技工の徳永です。

年末モチすぎて困る星座第一位の獅子座でしたが、そんな気配を微塵も感ずることなく
年が明けて早二ヶ月。

本当に月日がたつのは早いものです。
さて、今回のコラムですが、ネタも無いので映画ネタでいきたいと思います。

今回は大好き必見「南極物語」です。

とは言っても、高倉健さんの方ではなく、リメイク版ですが。

監督『バック・トゥ・ザ・フューチャー』のフランク・マーシャル。

犬たちと引き裂かれる主人公には、『ワイルド・スピード』シリーズのポール・ウォーカー。

南極基地で働く南極ガイド役の彼は、記録的な吹雪に見舞われたため、さまざまな困難をいっしょに乗り越えてきた八匹の犬たちを残し、南極を去らなければならなくなっていました。

この作品では、犬たちが飼い主に見放されても懸命に生きていく姿が描かれています。大好きな私は、序盤のそりをひいている姿を見るだけで涙が出てしまいます・涙
また、犬たちの賢いこと。

犬たちの、生きるために一生懸命な姿、そして、犬と飼い主の強い絆に、本当に感動しました。是非一度、見てみてください。

ちなみに、高倉健さん版南極物語では犬の名前は『タロ』と『シロ』ですが、わたしは最近まで『タロー』と『シロー』だと思ってました・泣

祝迫美由妃

十八歳で加藤歯科に入った私も先日、成人式を迎えました。入った当初、若いわあ、と毎日のように言われていたような気がしますが、ついに二十代です★

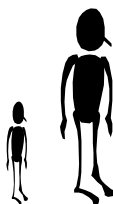
患者様からも「おめでとう」と声をかけていただき、とても嬉しかったです。

成人式ではきれいに振り袖を着せてもらい、いつもより少し優しい家族とたくさんの人たちと、大切な思い出ができました♥

一生忘れません♥

加藤歯科のスタッフはみんな、仕事も頑張つてプライベートも楽しんでいて、尊敬できる先輩ばかりです。

いつでも笑顔をもっとに、先輩たちのような素敵な大人の女性になりたいです♥
患者様、スタッフのみなさん、先生、これからもごつこをよろしく願います



スタッフ十先生に聞きました

「バレンタインは誰にあげますか？男性（河口さん、先生）は誰からももらいたいですか？」

河口 誰でもどんと恋！

徳永 友達の二歳の息子に♥シンケンジャ

ーのチョコあげます♥

作本 んじゃ、河口さんで

桑野 主人と息子

中塚 ゆうちちゃん

松崎 優ちゃんとありさん♥

祝迫 ゆうちちゃん

中野 友人

錦織 ばるぜん

先生 もらえるんならどなたからでも

彰先生のおススメ図書コーナー



【脳に悪い7つの習慣】

解説

この本を読んで、本当に・・・この考え方がそんなに悪かったの・・・ということのなんと多いことか。

私もいかに脳に悪いことをしていたのか考えさせられました。

皆さんの今までの習慣、大丈夫でしょうか？

ぜひ読んで悪い習慣、ささとやめちゃいましょ。

そして、人生ももっとと輝かせましょよ

あとがき

今月も加藤新聞を読んでいただきありがとうございます。

パソコンの調子が悪く、修理に出していたので発刊がおそくなりました。申し訳ありません。

一般常識クイズの答え①きゅうりでした。

「緑黄色野菜」を決める基準はカロチンの含有量です。カロチンが100gに600mg(マイクログラム)以上含まれているものを緑黄色野菜、その他を淡色野菜と呼びます。

緑黄色野菜は現在5種類です。トマト・サラダ菜・さやいんげんはいずれもカロチンを多く含んでおり、緑黄色野菜に入ります。

しかし、きゅうりは淡色野菜に含まれます。白菜・もやし・大根・たまねぎなどの白っぽい野菜のほかにキャベツやレタスなどの緑色の野菜も淡色野菜の仲間ですから、色だけで判断することはできません。

加藤歯科医院
ホームページ紹介

www.kato.or.jp

よろしくおねがいします！