

お待たせしました！スタッフによる完全オリジナルの歯び★スタ通信第7号です。  
暑くなってきましたが、皆さん体調の方はいかがですか？当院ではこの夏も、暑さに負けず、  
明るく楽しく皆様をお迎えいたします♪

では、夏に気になるネタばかり！よりすぐった夏号を最後までお楽しみください！

この夏で変わってみせる！！

## 脱・メタボリックシンドローム



生活習慣の改善でメタボリックシンドロームは防げます！！

**食生活**・・・食べ過ぎないようにし、野菜や海藻類を多く摂るようにします。油っこい料理は控え、肉より魚を食べる回数を増やしましょう。塩分は控え、洋食より和食がお勧めです。

**運動**・・・運動を生活の一部にしましょう。暮らしの中でも、エレベーター・車を使わず、こまめに歩くことを習慣にしましょう。

**たばこ**・・・たばこは止めましょう。メタボリックシンドロームを進める原因のひとつです。たばこは、すべての生活習慣病の危険因子です。この機会に、たばこのない生活、始めましょう。

生活改善でスッキリ！！メタボ追放★★

※メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積によりインスリンの働きが低下が起こり、**糖尿病**、高中性脂肪血症、**高血圧**などの動脈硬化の**危険因子**が、一個人に集積している状態です。たとえ一つ一つの危険因子の程度が軽くても、重複して存在すると**動脈硬化性疾患**の発症が相乗的に増加するので、高コレステロールに匹敵する強力な危険因子として、近年、世界中に注目されています。



歯科衛生士の  
“LOVE & Teeth”

## 歯がよみがえる!? ～インプラント～

永久歯は、一度失うと残念ながら二度と生え変わってきません。今までは入れ歯や隣の健康な歯を削って被せるなどで失った部分を補う方法しかありませんでした。しかし入れ歯だと固いものがうまく噛めない、発音がおかしい、また長く使っている間に合わなくなってガタついてきたりする場合があります。このように歯を失ってお悩みの方に当院では**インプラント治療**をお勧めしております。

インプラント治療とは失ってしまった自分の歯の代わりに、人工の歯根を顎の骨に埋め込み、その上に人工の歯を作製して**噛み合わせを回復する**治療法です。**固定性**であるためガタついたりせず、**自分の歯のように噛めるようになります**。また、見た目も**本物の歯のように美しく仕上がります**。歯を失ってしまっても、また噛めるようになるなんて今の歯科治療は本当に素晴らしいですよ！当院でもインプラント治療を受けられた患者様より多数の**お喜びのお声**を頂いております。

しかし、インプラントをしたからといって、それで**一生が保障されたわけではありません**。インプラントも本物の歯と同じように放っておくと歯周病になり、機能しなくなってしまいますので**1年に2、3回は定期健診、定期的なクリーニング**を受けましょう。何事も予防が大切です。



# 患者様からのお声 ~ホワイトニング編~

お名前：U. K様 女性 54歳

今回治療を受けようと思ったきっかけは、歯の根元に付けていた物が取れたからでした。治療を受ける前、口の中のカラー写真を見て余りの汚さに驚いて、直さないといけないなと思いました。治療後は口の中が綺麗になり、しっかり歯磨きをするようになりました。大変喜んでます。ありがとうございました。

お名前：O. S様 女性 23歳

- 友人がホワイトニングをして歯が白くなっているのを見て私も白くしたいと思い今回ホワイトニングさせていただきました。
- 処置中は痛みも不快感もなく寝てしまう程だったのですが、処置後に処置前と処置後の写真を見せていただき、明らかに歯が白くなっていて、驚きと同時にすごく嬉しかったです。
- 周りにも好評で、私自身も大満足しています。
- 今後はこの白さを保持出来るようケアに力を入れたいと思っています。

## ★ WHO ARE YOU? ★



★ 歯科助手  
★ 西野 彩香

★ 東京都出身 てんびん座 A型

★ 趣味：料理

★ 大妻女子短期大学 家政科卒業

★ 2006年10月入社

★ 皆様こんにちは。助手をさせていただいています、西野です。ここに勤めて、もうすぐ2年になるところです。私は、常に患者様への**明るい対応**を心がけています。子供からお年寄りの方まで、幅広い年齢層の方に来て頂いていますが、**どんな方からもお声をかけていただける**ような、**頼もしい助手**を目指しています。そして、歯科治療に抵抗・恐怖感を持たれている方もいらっしゃると思いますが、私が**全力で皆様をサポート**させていただきますので、安心して来院してくださいね♪  
★ より多くの患者様とお会いできるのを**楽しみに**しています。

## おkaaさんいつもありがとう

5月7・8・9、今西歯科医院では“ありがとう”の言葉と笑顔であふれていました。それもそのはず！**母の日イベント**と称しまして、

事前にお子様にお母様に**内緒**で書いてもらった**お手紙**、**絵**そして**カーネーション**を日頃照れくさくて言えない**感謝の気持ち**と共に**プレゼント**♪♪

**感激**して目を潤ませているお母様も多くいらっしゃり、**母の日イベント**大成功！！でした♪

お母さん、いつも歯医者さんに連れてきてくれてありがとう！



### ★ STAFFお薦めBOOKS ★

「ものごとはね、心で見なくてはよく見えない。いちばんたいせつなことは、目に見えない。」  
一度読んだら必ず宝物にしたくなる、この宝石のような物語は、刊行60年以上たった今も世界中の皆の心をつかんで離しません。疲れた心を癒してくれる優しいお話です。

星の王子さま/サン＝テグジュペリ 著

～お知らせ～ **七夕イベント開催します！**  
 期間☆7/1(月)～5(土)  
 一年に一度、短冊に素敵なお願い事をしてみませんか？  
 織姫様と彦星様があなたの願いを叶えてくれるかも☆☆☆  
 ♪お子様限定♪

