

ウェスト歯科新聞

健康長寿の秘訣は運動と歯??

2010年の日本人女性の平均寿命は86.39歳！
今回も世界一は維持したものの、前年より0.05歳下がったそうです。
一方男性はというと、前年より0.05歳のびて79.64歳！
5年連続で過去最高を更新したそうです。

ウェストデンタルクリニックにいらっしゃる高齢の患者様もびつくりするほど、元気でお若い方が多いです。
そういう方々の共通点を、私なりに分析(大袈裟?)してみると、

- ①肥満がない
- ②社会的で趣味や生きがいを持っていらっしゃる
- ③部分的には入れ歯をいれていらしても、ご自分の歯も残っている

ということがあげられるように思います。

う〜ん、やっぱり太らないように今からしっかり気をつけないとなあ・・

実際、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は様々な病気を予防して(ボケ防止効果も続々と報告されています)長生きにつながります。

また、残っている歯の数が多いほどぼけにくい、ということも報告されています。

ボケずに長生きするためにも、適度な運動と歯！大切にしましょう！



診療時間

月・火・木 10:00~21:00

金・土・日 10:00~14:00

昼休み 14:00~15:30

休診日：水曜・祝日

ウェストデンタルクリニック

〒161-0031 新宿区西落合3-1-16 メトロハイツ西落合102

(都営大江戸線 落合南長崎駅 A1出口目の前)

TEL 03-5982-6771 Fax 03-5982-6774

<http://www.west-dental.com>

日曜日も午後2時まで診療！

患者さんからのご質問にお答えします！

Q1.歯石ってどのくらいのペースでとりに来ればいいのか？

その方のお口の中の状態によって違いますが、健康な人であれば、大体半年に1回が目安となります。

歯周病が進行し始めている方や、歯石、茶渋などがつきやすい方では、もっと頻繁においでいただく場合もあります。

歯についている白くてネバネバしたもの＝歯垢(プラーク)
歯垢はハブラシで落とすことができますが、一生懸命歯磨きしてなかなか全部取り去ることはできません。
特に、歯並びが悪い方は、歯と歯の間に残りがち・・・。
残ってしまった歯垢は、2日～14日で歯石へと変身！！歯石になってしまうと、もうハブラシではとれなくなってしまいます。

歯石がついていても痛くも痒くもないけれど、静かに歯周病は進行していきます。気がついた時には、歯を支えている顎の骨が溶けてしまって、支えをなくした歯はグラグラ・・・抜けてしまいます。

一生ご自分の歯で過ごすためにも、半年に1回は歯石をとりましょう！
また、数年に1度はお口全体のレントゲン写真を撮影して、骨が減ってしまっていないか確認しましょう！

Q2.麻酔の注射が苦手です・・・

わかります！！麻酔痛いんですよね・・・。

でも、麻酔ナシの治療はもっと痛いので、痛みのない治療のためには麻酔は必需品！
なんとか、少しでも痛みの少ない麻酔を！！と私たちも日々工夫を重ねています。

まず、麻酔の注射をする前に、表面麻酔という塗る麻酔薬を塗ります。
これによって、歯茎がちょっとしびれた感じになって、注射の痛みを感じにくくなります。
また、注射は電動の物を使用、針も痛みの少ない極細のタイプを使用しています。
更に、麻酔液を人肌程度の温度に温めてから使用することで、極力痛みのない麻酔ができるように心がけています。

歯科治療が大の苦手！！・・・という方にも安心して治療を受けていただけるよう頑張りますので、なんでもお気軽にご相談下さいね。

皮膚科、美容外科で推奨されてる魔法のせっけん！！

スキンピールバーのお取り扱い始めました！



肌表面の古い角質、毛穴の汚れ、過剰な皮脂を取り除き、肌の生まれ変わりをサポートするピーリング石鹸「スキンピールバー」

皮膚科や美容外科で人気のケミカルピーリング・・・私も受けたことあるけれど、肌が一皮むけたように明るくなって透明感が出て嬉しい！！
でも、忙しくてなかなかわざわざやりに行けない・・・。

ケミカルピーリングに使われるのは、「AHA(グリコール酸)」。
別名フルーツ酸とも呼ばれ、角質を柔らかくする効果があります。

そんなAHAを配合して、おうちで手軽に角質ケアできる石鹸がコレ！
私も試しに使ってみたら、すっごくいい！肌があかめけた感じ！

肌質に合わせて4種類

ニキビが気になる方には赤 ￥2625

AHA2%殺菌効果があるといわれているティートゥリーオイル、肌修復のビタミンといわれているビタミンA誘導体配合

くすみが気になる方には黒 ￥5250

AHA、BHA、ハイドロキノン(美白効果)配合

普通肌の方にはグリーン ￥2100

AHA1.0%配合

乾燥肌の方には青 ￥2100

AHA0.6%配合

ただいま無料サンプル配布中です^^ (なくなり次第終了！お早目にどうぞ！)
お気軽に受付まで！

2011年10月