

目指せ!

口元美人

DENTAL CARE

女優さんの口元って美しい。輝くような白い歯は、美人度をグーンとアップさせます。

でも歯の美しさは白さだけでなく、健康でなければ手に入りません。日常でできる手入れのコツを、JR奈良駅前歯科の大野先生に伺いました。

歯 周病ってそんなに怖い？

歯周病とは歯の表面につく歯垢や歯石によって起こる病気。唾液の中に含まれるカルシウムと歯と一緒に歯に付着し、歯石となっていきます。これが成長すると骨を溶かし、歯が抜けてしまう恐ろしい結果に至ります。また歯周病は、糖尿病・心臓病・脳梗塞など全身の病気と深い関係を持っており、悪化する前に早く治療する必要があります。

歯周病 チェック

- 歯茎から血が出る
- 口臭がする
- 口の中がネバネバする
- 歯茎が腫れている (歯茎がぶよぶよ)
- 歯茎が赤、紫色になった
- 歯茎から膿が出る
- 硬いものをかむと痛い
- 歯がぐらぐらする
- 歯茎が下がってきた
- 歯と歯の間に物がはさまりやすくなった
- 歯茎がむずがゆい
- 糖尿病がある

上手な歯磨きのコツ

ブラッシュアップで美しく！

白い歯とともに、何より歯周病予防になります。朝は簡単に済ませても夜は10分間、丁寧磨きを。

1 磨き残しを防ぐため、ブロック分け磨き



2 歯ブラシでの歯茎磨きはX

3 電動歯ブラシの後も、手ブラシで

4 糸ようじやフロスをうまく使う

電動歯ブラシは汚れ落としの力は強いですが、回転の範囲しが磨けないので磨き残しができます。後で手ブラシで歯と歯の間を磨きましょう。仕上げは、フロスや糸ようじを歯の間を通して終わり。これでさっぱり。

注：歯茎が腫れている人は、極力やわらかいブラシで、やさしく洗ってください。そしてすぐ歯医者さんへ

スタッフ・いずみーが体験! 歯石取り☆ に行ってきました!



受け付けを済ませ、はじめに問診表を記入



レントゲン写真を撮影の診療台に座り、大野先生が歯の状態を診察。衛生士さんが歯の揺れや歯茎の深さを丁寧にチェックし、健康状態を説明



歯石の除去スタート。痛いか? と思いきや、痛みもなく音も静か



キュッキュッと音を鳴らしながら歯の表面を磨く。舌で触るとツルツルなのがわかる



手鏡で歯を見ながら、フロスの使い方をレクチャーの短めに、ピンと張るのがコツ



最後に歯茎をやさしくマッサージの血行がよくなり、歯茎が引き締まる

取材後記
歯石がなくなると歯が白く、口内の健康状態や日頃のケアもわかることで満足でした。先生方は優しく、質問には写真や模型を使いながらわかりやすく答えてくれました。口元美人に一歩前進!

歯を白く健康に保つために

- 毎日の上手なブラッシング (特に夜は10分間)
- 2〜3か月に一度の歯石取り (保険適用)
- もっと白さを望む人は、

歯科医院でホワイトニングを (一部保険適用外)



JR奈良駅前歯科
大野一夫 先生
大阪大学大学院歯学部卒業後、総合病院の歯科口腔外科に約20年勤務。一般歯科治療から難易度の高い口腔外科治療まで手掛ける。近隣の老人施設を中心に訪問診療も行っている。

先生より

歯周病は何より早期発見が大事。怖がることはありません。でも自分ではなかなかメンテナンスは難しいので、定期的に歯石取りを行えば、同時に検診と、黄ばみや茶渋取りも行えて、健康と白い歯が手に入ります。2〜3か月に一度、次の受診日を決めておかれると、面倒くさくなく受診できます。

当医院では審美歯科も行っており、見た目の美しさにこだわった治療をします。保険診療も可能です。
また、顕微鏡や歯科用CTなど、最先端の機器を導入し、難易度の高い口腔外科手術まで行っています。口内炎からあご関節の異常まで、何でもご相談ください。

メディカルハート奈良は皆様に愛され、5月に1周年を迎えることができました。これまでの感謝を込めて、夏休み特別企画を開催します！お医者さんや看護師さん体験は、夏休みの思い出作りにもなります。

JR奈良駅直結の医療モール(3階)

8/21

[SUN]
10時～16時

参加無料

歯医者さんや看護師さん体験をしよう！



夏休みの自由研究や思い出作りにぴったり！

プレゼント付き

職業体験

子ども1人1体験のみ

JR奈良駅前歯科、えいご皮膚科、カイセイ薬局で実際にお仕事体験！

下記から選んで応募してね(※切8/6(土)必着)

※当選は8/10頃おハガキでお知らせします

スマイルキッズ集まれ！

A 歯医者さん体験ツアー

対象/4歳～小学生(各回8名)

- ・パパとママの歯の健康チェック！虫歯を探そう
- ・歯形取り体験 ・抜歯疑似体験(当日希望者のみ)

●10時～、11時～、13時～、14時～、15時～(各60分)



実際の調剤室で体験

B 看護師体験

対象/小学生(各回4名)

本物の診察室で傷の手当てや応急処置を学ぼう！(男子もOK)

●10時～、11時～、14時～、15時～(各40分)

C 美容セラピスト体験

対象/小学生女子(各回4名)

プロのセラピストと楽しく一緒に“スキンケア”。親子で体験OK！

●10時～、11時～、15時～(各40分)



D 薬局探検・薬剤師体験

対象/幼稚園児(各回4名)
小学生高学年(各回6名)

調剤室ってどんなところ？ 作ってみよう、塗り薬！

●幼稚園児：11時～、11時半～(各30分)
●小学生高学年：14時～、15時～(各60分)

小さいお子様も参加OK！

セミナー

大人のみ

すぐに使える情報がいっぱい。

ふるって応募してね。両方もOK

定員各30名(※切8/6(土)必着)

※当選は8/10頃おハガキでお知らせします

E 美容セミナー

プレゼント付き

えいご皮膚科 ●13時～14時15分

山田詠剛院長&美容セラピストによるエンビロンスキンケア講習。個別肌カウンセリングも実施

F 知れば納得！食物アレルギー

講演：つくだクリニック院長 佃 宗紀先生

●14時半～15時半

近年、増加傾向にあると言われている「食物アレルギー」について、詳しく解説



ひろーい廊下でわいわい！



1日中楽しめるイベントがいっぱい

参加自由イベント★すべて無料

- ・クイックマッサージ ・血管年齢、血流測定
- ・スーパーボールすくい・綿菓子 ・塗り絵
- ・生活雑貨な～らっくの特設ブースあり(展示のみ)

受付(下記必要事項を記入して送信して下さい) ※切8/6(土)必着

FAX.0742-24-2113

または MAIL



- 問い合わせ ☎0742-24-2112
- 平日13時～17時
- カイセイ薬局企画担当 播本、山口まで

職業体験：①氏名 ②お子さんの氏名・年齢・性別 ③住所 ④電話番号
⑤第1希望コース・時間 ⑥第2希望コース・時間

セミナー：①氏名 ②住所 ③電話番号 ④希望コース
★⑤コースは『個別肌カウンセリング』を希望(する・しない)

奈良市三条本町1-2 JR奈良駅NKビル内3階医療モール

●JR大和路線「奈良駅」駅前

<http://medical-heart.org/nara/>

えいご皮膚科 JR奈良駅前歯科 カイセイ薬局 生活雑貨な～らっく



駐車場はありません。会場にお越しの際は公共交通機関をご利用ください

