

ハート歯科通信



平成29年12月【師走号】

2017年もあっという間に残り1カ月となりました！皆さまにとって今年はどうな1年でしたでしょうか？
すっきりした気持ちで新年を迎えられるよう、残りの日々を充実させたいですね☆
当クリニックは12月30日から1月6日までお休みをいただきます。本年もたくさんの患者様にいらしていただき、ありがとうございました。



歯科助手の
立川目です！

【DA コーナー】 ～歯科助手より～

こんにちは！12月といえば忘年会にクリスマス、様々な行事が盛りだくさんで美味しいものを食べる機会も多くなりますね。そんなときは、虫歯予防のフッ素塗布をしてみませんか？フッ素には虫歯になりかけた歯を元に戻してくれる作用や、歯質を強化してくれる力があります。半年に1度塗布すると効果的といわれています。虫歯にならないよう、フッ素塗布をして今年1年を締めくくりませんか？♪

歯科衛生士の
大宮です！

【DH コーナー】 ～歯科衛生士より～

みなさん何気なくお食事されていると思いますが、
正しく食べることができていますか？ぜひ正しい食べ方についてチェックしてみてください！
まず1つ目は首を真っ直ぐにして姿勢を正すことです。猫背で首が曲がってしまうと食べ物を奥歯まで上手く運ばず、食道と気道が前屈して息が続かなくなり口が常に開いたまま食べる事になります。2つ目は奥歯でよく噛むことです。食べ方に問題がある方の多くは食べ物を奥歯まで運ばず、前方で噛んでしまいます。その場合、下顎が上下方向に動くだけで臼のようなすり潰すという奥歯の大事な役割が使われません。一方、奥歯で噛む場合、下顎が上下方向だけでなく側方にも動かせるためしっかり食べ物をすり潰せます。前から後ろに食べ物をかじりつつたら、横の歯で何回か噛み砕き、奥歯でよくすり潰しましょう。特にガムは奥歯でよく噛む練習になります。
3つ目は飲み込むまで口を開けないことです。唇を閉じたまま食べるためには鼻呼吸が不可欠ですが、開いたままだとクチャクチャ音を立てて食べることになります。たとえ鼻炎でも完全に鼻が詰まって通らない人はあまりいません。鼻の通りが悪い方は耳鼻咽喉科に相談することも必要ですが、鼻で呼吸をする練習をしましょう。日常生活でも鼻呼吸をする時間を増やすことができますよ。

【矯正・外科診療日のお知らせ】※受付で予約をお願いします！

矯正歯科診療日 齋藤晶子先生	歯科口腔外科診療日 市ノ川義美先生
12月10日(日) 9:30～18:00 14日(木) 9:30～13:30	12月9日(土) 9:30～13:30
1月11日(木) 9:30～13:30 14日(日) 9:30～18:00	1月20日(土) 9:30～13:30

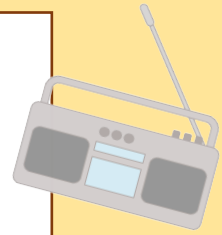
今年も
皆で西の市に
行ってきました！

【理事長先生出演ラジオのお知らせ】

理事長先生によるラジオ『鎌倉 FM シーサイドステーション』が毎週水曜日午前10:48～11:00に
 歯の相談コーナーのパーソナリティーとして出演しております！

12月のお話はこちら！

- 歯ぎしりについて (12月6日)
- ガムの効用 (12月13日)
- 歯科矯正の必要性 (12月20日)
- 訪問歯科診療の実際 (12月27日)



鎌倉 FM:82.8MHz
 出演中！！



【診療時間のお知らせ】

当院診療時間は下記です。ご予約の際は0467-47-4618までご連絡下さい。

診療時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:30～13:30		●	/	●	●	/	●	●
15:00～19:00		●	/	●	●	/	/	●

休診日:火・金曜日 ※日曜・祝日は18:00までの診療です。

【当院へのアクセス】

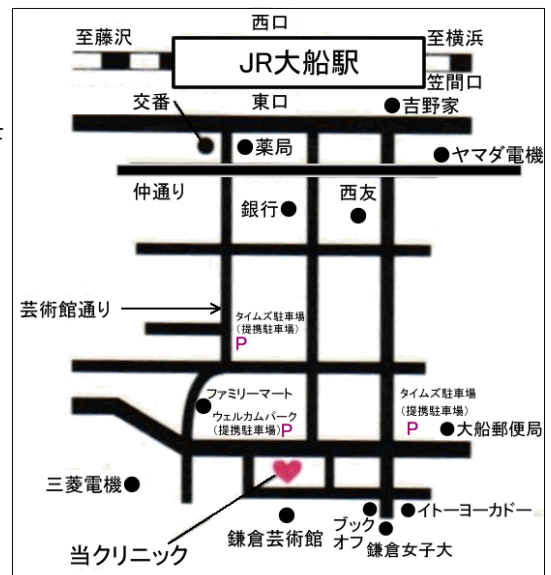
住所：〒247-0056

神奈川県鎌倉市大船2-25-2セルアージュ鎌倉大船1F

電話番号：0467-47-4618

最寄駅：JR 東海道線・JR 京浜東北線・JR 横須賀線

湘南モノレール『大船駅』から徒歩6分



※お車の場合は下記駐車場を使ってください

■当院裏側の駐車場(当院入口とは反対側)

⇒1台分の駐車無料スペースとなります

■ウェルカムパーク(道路挟んで向かい側)

⇒1時間分の割引コインをお渡しします

■タイムズ駐車場(大船郵便局隣) ⇒20分の割引チケット1枚お渡しします



医療法人東歯会
鎌倉ハート歯科クリニック

Medical Corporation Toshi-kai
 Kamakura Heart Dental Clinic since 2005
<http://www.kamakuraheart.com/>

