

# ハート歯科通



平成30年4月【卯月号】

4月をむかえ、新生活をスタートさせる方も多いのではないのでしょうか？桜は見れましたか？  
慌ただしい時期ではありますが、お口のケアも忘れずに行っていきましょう！

## 【DA コーナー】 ～歯科助手より～



歯科助手の  
近藤です！

こんにちは！皆さんは電動歯ブラシを使用したことはありますか？鎌倉ハート歯科クリニックでは、フィリップスのソニッケアーという電動歯ブラシをお勧めしています。手磨きよりも歯垢の除去率が  
高く、また替ブラシも様々な種類をご用意していますので、患者様のお口の中の状況やご要望に  
見合ったものを選んでいただけます。お子様にお勧めのソニッケアーキッズもご用意しておりますの  
で、興味のある方はぜひお声がけください！



## 【DH コーナー】 ～歯科衛生士より～



歯科衛生士の大宮です！3月いっぱい、退職することとなりました。

4年間お世話になりました。今までたくさんお話ししてくれた皆さま

ありがとうございました！！

皆さん、「隠れ糖尿病」をご存知ですか？

平常時は通常の血糖値で、食後にだけ異常に血糖値の跳ね上がるタイプの方がおり、このタイプの人は空腹時の健康診断では血糖値の異常が見つかりにくく、「隠れ糖尿病」と呼ばれています。隠れ糖尿病の方は食後2～3時間程度血糖値が上昇することが多く、その状態は血管内面が長く高血糖にさらされるため、糖尿病だけでなく動脈硬化も引き起こしやすくなります。隠れ糖尿病・食後高血糖を予防する方法として、ゆっくりと食事することが勧められています。特に炭水化物を急いで食べると、血糖が急激に上昇してインスリンの分泌が追いつかずに、食後高血糖の原因となります。食事のときはまず野菜類からゆっくり食べ始めると、炭水化物による血糖の急上昇が抑えられます。そして、しっかり噛むことが大切です。噛む回数が増すと、それだけ時間のかかる食事となり、血糖値の急激な上昇を抑えられ、食後高血糖・糖尿病を予防することができます。早食いや、やわらかい物を食べるのが習慣になってしまっている方は気をつけてみましょう。また、口腔清掃状態が悪く、歯周病や歯の欠損を放置している方は隠れ糖尿病の可能性が高いという結果も出ているので、お口の中のケアも心がけていきましょうね！



【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
4月5日(木) 9:30～13:30 8日(日) 9:30～18:00	4月21日(土) 9:30～13:30
5月10日(木) 9:30～13:30 13日(日) 9:30～18:00	5月19日(土) 9:30～13:30



院長先生からホワイトデーに、チョコレート頂きました！

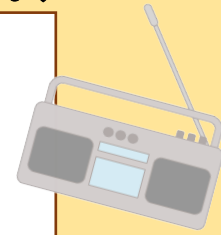


## 【理事長先生出演ラジオのお知らせ】

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！

4月のお話はこちら！

- 口腔癌について (4月4日)
- 骨粗しょう症の薬を飲んでいる患者様 (4月11日)
- 顎、顔面領域の外傷 (4月18日)
- 虫歯の進行度の分類 (4月25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)

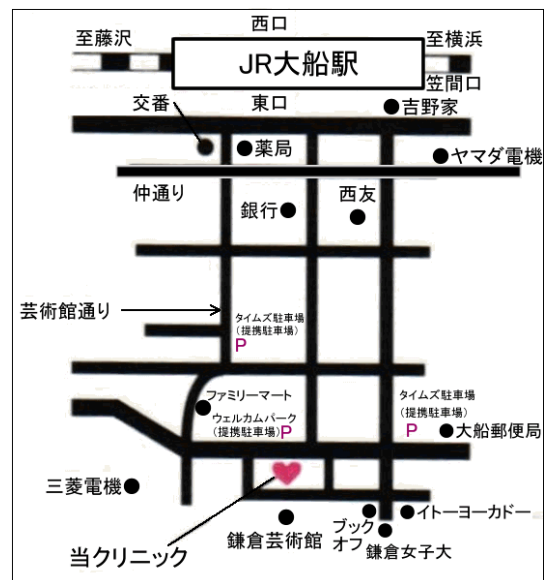
⇒ 1台分の駐車無料スペースとなります

■ 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枚お渡します



医療法人東歯会  
鎌倉ハート歯科クリニック  
Medical Corporation Tōshi-kai  
Kamakura Heart Dental Clinic since 2005

<http://www.kamakuraheart.com/>

