



院長コラム

歯の健康フェア

あけましておめでとうございます。

突然の大雪にびっくりし、雪かきに
いやされた12月でした。意外に新潟市
は雪に弱いですね。

さて、1月11日に、当院は開院5年目を
迎える事ができます。今年も、皆様のお
口の中のサポートをしっかりとできるよ
うに、頑張っていきたいと思ひます。よ
ろしくお願ひいたします。

12月6日に下山コミュニティハウスにおい
て、東区初めての「歯の健康フェア」が開
かれました。私もハッピーを着てお手伝いし
てきました。大きいサイズのカルタがめず
らしいのか、カルタ大会が白熱していま
した。またこのようなフェアが行われると思
ひます。景品をたくさん用意していま
すので、ぜひお立ち寄り下さい。

歯周病になりやすさチェック！

下の項目で思い当たるものは何個ありま
すでしょうか？ チェックしてみてください。

1. 朝食をとらない
2. 睡眠不足（週の半分以上が6時間以下）
3. 食事のバランスを考えていない（考える
事があるだけでいいそうです）
4. タバコをすう
5. 運動をしていない（週に2回。早歩きは
OKです。ちょっと汗をかく程度が含まれ
ます）
6. 深酒をする
7. 仕事時間が長い（9時間以上）
8. ストレスを感じている

合計で4個以上当てはまる方は歯周病にな
りやすいそうです。

また、タバコをすうと歯周病のリスクが5
倍になるとのデータもあります。タバコを
吸われる方、新年ですので、禁煙してみ
てはいかがでしょうか。

