



ハート歯科通信

令和2年11月【霜月号】

こんにちは！ようやく秋らしい季節が来たと思っていると、いつの間にか冬らしい季節になってしまいました。

これからますます寒くなるかと思いますので、温かい格好をしていらしてくださいね！

【DAコーナー】～歯科助手より～



皆さんは普段歯磨きをする際、どのくらいの強さで磨いていますか？
力を入れすぎたブラッシングを続けていると、歯茎が傷ついて下がってしまう、歯の表面を削ってしまうといったことが起こり、知覚過敏の原因になります。

力強く磨かなくても、歯ブラシを細かく小刻みに動かすことで汚れを落とすことが出来ます！

また、歯ブラシを鉛筆を持つように握ってもらうと、力のコントロールがしやすくなります。

是非お試しください♪



【DHコーナー】～歯科衛生士より～



～間食について～

こちらは虫歯になりやすい間食を図にしたものです。

- ・食べる時間を決めて、ダラダラ食べないようにしましょう！
- ・飲み物との組み合わせも大切です！
なるべく砂糖のっていない、お茶や水、牛乳などがオススメです！
- ・間食の後は歯磨きが1番良いですが、
できない場合は口をゆすぐだけでも効果があります！

【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
11月5日(木)9:30～13:30 8日(日)9:30～18:00	11月28日(土)9:30～13:30
12月6日(日)9:30～18:00 10日(木)9:30～13:30	12月19日(土)9:30～13:30

齋藤先生 & 岩瀬さん
誕生日のお祝いを
しました！



【理事長先生出演ラジオのお知らせ】

理事長によるラジオ『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。

- 血液をサラサラにする薬を服用中のKrに対処 (11月4日)
- 老年歯科の実際 (11月11日)
- 口から始めるアンチエイジング (11月18日)
- 保険診療のしくみ (11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	●	/	●	●	/	/	●

【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

電話番号:0467-47-4618

最寄駅:JR東海道・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下さい

■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 Tōshi-kai

Kamakura Heart Dental Clinic since 2005

