



歯びねす通心

2013年8月号

しんデンタルクリニック TEL.052-551-2221

名古屋市西区幅下1-13-18

しんデンタル

検索

p.1 ご挨拶とお知らせ

p.2 クリニック News

p.3 チャレンジ歯科室の思い出

p.4 知っておきたい歯の基礎知識

p.5 食べることから元気になろう

p.6 スタッフコラム



しんデンタルクリニック院長の

舟橋伸也です。

いつもありがとうございます！

当院では、この7月に夏休みイベント『**歯びねす Kids チャレンジ歯科室**』を開催しました！

イベントには、**9人**のお子さんたちが参加してくれました。

- ・ むし歯治療のかたどり体験
- ・ 歯の模型を作るための工程体験
- ・ お口の中の診察

など、日ごろはなかなか触ることのできない歯科医院の機械や材料などにも触れてもらいながら、**本格的な歯医者さん体験**をしてもらいました。

当日の様子は、この通信の3ページ目に掲載していますので、ご覧になってみてください。

このようなイベントを開催するのは初めてのことでしたから、私もスタッフもドキドキ、ワクワク

しながら準備をしてきました。

参加してくれたお子さんたちが**楽しんでくれて、たくさんの笑顔を見ることができて、私たちもとっても嬉しく**思っています！

今回お申し込みのご連絡をいただきましたが、定員の関係でご参加いただけなかったお子さんもうらっしゃり、大変申し訳ございませんでした。

次回は、今年の年末ごろ、冬休みの時期に開催する予定です。

中には、歯医者さんがあまり好きではないというお子さんもいるとは思いますが。

そのようなお子さんたちにも、このような機会を通じて、**歯医者さんを親しみのある場所**に感じてもらえたら、嬉しく思います。

今回の経験も踏まえて、より充実したイベントにしたいと考えておりますので、ご関心のある方は、ぜひ次の機会にご参加ください！



予約確認メールをお届けします！

予約日の前日に、あなたの携帯電話に予約確認メールが届きます！

「予約の**うっかり忘れ防止**」や「予約の**時間確認**」に、

メールアドレスをご登録ください

登録は **QRコードを読み取って空メールを送ってもらうだけ**

とってもカンタンです！

詳しくはスタッフまで、気軽にお声がけください。



無料メールマガジン『歯ぴねす Kids』 会員募集中！

このメールマガジンでは・・・

- ・ お子さんの歯とお口の健康を守るための情報をお届けします！
- ・ 定期健診・フッ素の時期にお知らせメールをお届けします！

子どもたちの歯とお口の健康を守ることを通じて、
健やかな成長をお手伝いするメールマガジンです！

ご登録をお待ちしております！



＜登録方法＞

- ☆携帯電話の方 → 左のQRコードから登録できます！
- ☆パソコンの方 → <http://goo.gl/hRzsJ> より登録できます！
- ☆クリニックで → スタッフにお声掛けください。
院内のパソコンですぐに登録できます！



メルマガ用QRコード

クリニックのブログもぜひご覧ください！

《ブログのアクセス方法》

パソコン・スマートフォン

で見るとは・・・

当院のホームページ

からご覧ください。



携帯電話で見るとは・・・

QRコード

をご利用ください。



ブログ用QRコード

夏季休診のお知らせ

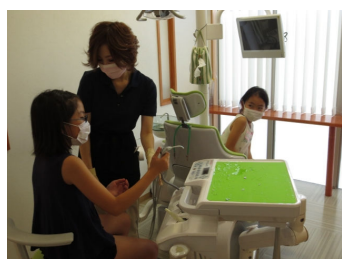
8月12日(月) ～ 8月16日(金)

は、休診とさせていただきます。

ご不便をおかけしますが、よろしくお願い致します。

歯びねすKids チャレンジ歯科室 の思い出

7月28日（日）に、『第1回 歯びねすKids チャレンジ歯科室』を開催しました。
参加して下さったお子さんたちにも喜んでもらうことができ、とても嬉しく思います。
そして、私たちもとても楽しい時間を過ごさせていただきました！



診療用の椅子や器具に触れてみよう！

歯の詰め物を作ってみよう！



かたどい体験！



歯のみがき方をしっかり勉強！

チャレンジ歯医者さん 認定証授与式

しんデンタルクリニック認定 チャレンジ歯医者さん！



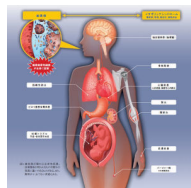
次回は、冬休みの開催を予定しています♪



近年になって少しずつ解明されてきている『**歯の病気と全身の病気の関係**』について、今回は**低体重児出産**のお話をしてみようと思います。

おさらいになりますが、「歯の病気がどうして全身の病気と関係があるのか？」ということを確認しておきましょう。

歯周病が全身の病気に影響するのは、歯周病が**細菌によって起こる病気**だからです。



お口の中にある歯周病の原因菌が、**お口から体内に侵入して**いって、**病気や身体の器官に影響を与えている**と考えられます。

今回お話しするのは『**低体重児出産**』ですが、**妊娠中は歯とお口の健康を害しやすい**時期でもありますので、よく知っておいて欲しいお話です。

● 低体重児出産と妊婦さんの歯周病

低体重児出産（早産）とは、**赤ちゃんが早すぎる時期にしかも体が小さすぎる状態で生まれてくる**ことです。

そのような赤ちゃんには、**さまざまな病気にかかる危険性がある**ことが分かっています。

きちんと呼吸ができなかったり、脳に障害があったり、目が良く見えなかったり、このようなりスクが健常児と比べて大きくなります。

低体重児出産と妊婦さんの歯周病については、欧米では1980年代から研究されてきました。

その結果、「**早産をした女性は、健常児を出産した女性に比べて歯周病にかかっている割合が多い**」

ということが明らかになっています。

2001年に発表された調査結果によると、歯周病にかかっている人は、**歯周病にかかっていない人の8倍、早産する可能性が高い**とされています。

また、「**歯周病にかかっている人を治療すると早産の発生率を減少させることができる**」ということも明らかになりました。

これも2003年に調査結果が報告され、**歯周病を治療することで、早産を50%以上減少**することができています。

現在の日本では、37週以上の低体重児はどんどん増えてきており、出産のうち11%ぐらいの割合で生じています。

歯周病の治療と予防に取り組むことが、元気な赤ちゃんを産むために大切なことだどご理解いただけるデータではないでしょうか。

● 妊娠中は歯周病にかかりやすい

一方で、妊娠中は食事のリズムが不規則になったり、歯みがきも不十分になったりして、**お口の中にトラブルを起こしやすい生活になりがち**です。

さらに、胎盤で作られるホルモンが歯周病菌を増殖しやすくするため、歯ぐきに炎症が現われやすく、**歯周病を悪化させやすい時期**でもあります。

つまり、**歯周病が低体重児出産のリスクになるにもかかわらず、妊娠中は歯周病にかかりやすい**ということです。

妊婦さんの歯周病は、産まれてくる赤ちゃんのリスクにもなるので、十分に気をつけてくださいね。

医食同源！食べることから健康になろう！
夏バテ予防に効果的な食べ物のお話



ひどい暑さが続くと、『夏バテ』や『夏疲れ』に悩まされる方も多いかもかもしれません。

疲労がたまると、体力が低下します。
体力が低下すると、免疫力が低下します。
免疫力が低下すると、身体の抵抗力が弱まります。

その結果、日ごろは何でもないようなことに、身体が異常な反応を示す場合があります。

歯とお口も例外ではなく、日ごろは何でもなかったところに、突発的なトラブルが起こりやすくなります。

今回は、**夏バテ予防に効果的な食べ物**について、一緒に考えてみたいと思います。

● ビタミンBとクエン酸



夏バテ解消に有効と言われているのが、『**ビタミンB1**』『**ビタミンB2**』『**クエン酸**』です。

暑い夏にはどうしても食欲が落ちてしまい、そうめんやざるそば、冷やし中華などの**冷たい炭水化物**についつい偏りがちです。

炭水化物そのものは人間のエネルギー源ですから、体力が落ちている夏バテには有効な食べ物です。

しかし、炭水化物だけではエネルギーに変わらないので、本質的な夏バテ対策にはなりません。

炭水化物の消化に必要なものが、ビタミンB1・B2、クエン酸なのです。

言い換えると、ビタミンB1・B2やクエン酸がなければ、いくらエネルギーの源になる炭水化物を摂っても、エネルギーには変わりません。

それどころか、疲労物質の元になる乳酸や脂肪のもととなってしまう、**かえって疲れをためてしまう**ことにもなりかねません・・・

夏バテ予防には、**ビタミンB1・B2とクエン酸をしっかりと**り、疲れの原因となる乳酸をどんどん消費して、エネルギーに代えていきましょう！

【ビタミンB1・B2を豊富に含む食品】

豚肉（特にモモ肉、ヒレ肉）、レバー、枝豆、納豆、豆腐、玄米、うなぎ、いわし、ゆず

【クエン酸を豊富に含む食品】

酢、ゆず、グレープフルーツ、レモン、梅干

《かんたんお手軽！夏バテ対策レシピ》

ブタのねぎ塩レモン炒め



<材料（4人前）>

- ・豚薄切り肉 300g
- ・長ネギ 1本
- ・おろしニンニク 小さじ1
- ・ごま油 少々

【調味料】

- ・レモン汁 大さじ1
- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・ブラックペッパー 少々

<作り方>

1. ネギを斜め切りにして、【調味料】をませ合わせておく。
2. ごま油を引いたフライパンでおろしニンニクを炒め、香りが出たら豚肉を入れる。
3. 豚にある程度火が通ったらネギと、合わせておいた調味料を入れて炒める。

スタッフコラム
『もし“宝くじ”が当たったら・・・』



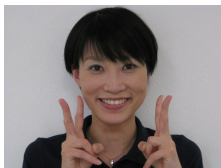
武川 加歩

もし宝くじが当たったら・・・
アニメのグッズを
買い占めたいですね♡
今は“**進撃の巨人**”に
ハマっているので、
たくさんのグッズに
囲まれていたいなあ
と思います！笑
残ったお金は**貯金**しますwww



敦賀 吉美

宝くじが当たったら・・・
まず**車**を買い換えたいです😊
愛知と石川を
行ったり来たりしてるので、
走行距離が16万kmまで
いってるので💧
あとはみんなで**旅行**もしたいし、
おいしいものも食べたいし。
もちろん**貯金**もしたいし💎
夢は膨らみますね😁



加藤 淳子

もし宝くじが当たったら。。
すごく**現実的**で
おもしろくないですが、
とりあえず家のローンや
旦那の店のローンを
返済します（苦笑）
借金をクリアしてから、
何か考えたいですねえ
やっぱり**世界一周豪華旅行**とか
行きたいかな。
基本的に**あったらあった分だけ**
使う性格なので、
貯金をするということは
あまり考えませんね（笑）



浅田 純里

もし宝くじが当たったら
世界一周してみたいですね💎
世界遺産や綺麗な街並み、
海や自然を見て回りたいです！
100年経っても完成しない教会
サクラダファミリアを
見るのがずっと夢なので…★
でもその前に、
ずっと乗ってたかった車を
買っちゃおうと
思うんですけどね（笑）

しんデンタルクリニック

名古屋市西区幅下1丁目13-18 αビル1F

TEL 052-551-2221

しんデンタル

検索