



# 歯びねす通心

2014年1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 Blog よい～私たちの活動～

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！

『今よりも健康に暮らせること』  
『今よりも豊かな生活になること』  
『今よりも快適に生活できること』

2014年が始まりました！  
本年も何卒よろしくお願い致します！

など、『**あなたの人生にプラスになること**』をもっと  
追求していきます。

あなたは、**どんな1年にしたいですか？**

そのひとつの形として、**スマートフォンアプリ『LINE』**  
を通じた**情報提供**をスタートしましたので、  
ぜひご登録ください！

今年の干支は『午』（うま）ですが、

また、私たちと患者さんとで、共に学び、情報を  
共有していけるような**勉強会**も開催したいと考え、  
現在企画中です。楽しみにしてください。

『ものごとが“うま”くいく』  
『幸運が駆け込んでくる』  
『天高く躍動する』

など、**縁起のいい動物**というイメージをお持ちの  
方も多いのではないのでしょうか。

**2013年よりも進化した**2014年のしんデン  
タルクリニックにしたいと考えています！

この2014年があなたにとって、**幸運が舞い込  
み、飛躍の年**となりますように、私たちも応援さ  
せていただきたいと思います！

「こんなことをやって欲しい！」というご要望な  
どもぜひ聞かせていただいて、**より良い歯科医院  
づくり**を続けていきたいと思えます！

## LINE@ はじめました！



LINEで友だち追加

スマートフォンアプリ『LINE』で  
お友だちになりましょう♪

- ・ **歯とお口の健康を守る** マメ知識
- ・ **食事を美味しく楽しむ** レシピ
- ・ **美容と健康に役立つ** マメ知識
- ・ お友だち **限定イベント**

お友だち登録の方法は、  
P. 2をご覧ください！

など、あなたの生活のお役に立てるような  
情報をお届けします！



## 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！**

QRコードを読み取って空メールを送ってもらうだけ  
とってもカンタンに登録できます！  
詳しくはスタッフまで、気軽にお声がけください。



予約確認メール用  
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



LINEで友だち追加

## しんデンタルクリニック LINE@公式アカウント

### お友だち募集中！



#### ＜登録方法＞

☆ **QRコード** で追加

メニューの「友だち追加」で「QRコード」を選択。  
右のQRコードを読み取ると、友だち追加できます。



LINE用QRコード

☆ **ID検索** で追加

メニューの「友だち追加」で「ID検索」を選択して、  
「@sidental」と入力して検索すると、友だち追加できます。

# 新道ケアコミュニティーそよ風さんで 『歯とお口の健康を守る勉強会』を開催しました！

12月8日の日曜日

新道ケアコミュニティーそよ風さんの  
職員さんを対象にした勉強会で、

『お口の中のケア』について  
衛生士の武川さんが  
講師をさせていただきました。

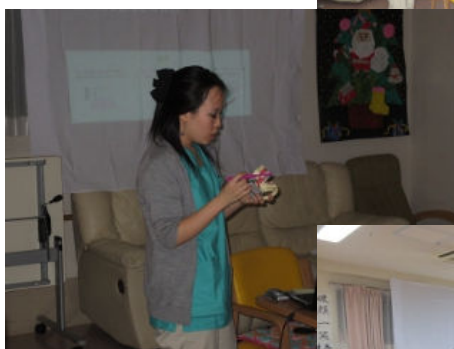
- ・ 利用者さんのお口の中のケア
- ・ 歯ブラシの仕方
- ・ 義歯の手入れの仕方
- ・ 職員の方の質疑応答

などなど、スライドや模型を使って  
お話させていただきました。

そよ風さんの方々にも温かく迎えていただき、  
有意義な勉強会となりました！

新道ケアコミュニティーそよ風さんの皆さん、  
ありがとうございました！

(2013年12月8日 当院のブログより)



## 第2回 歯ぴねすKids チャレンジ歯科室 を開催しました！

昨年末の12月27日（金）に、『第2回 チャレンジ歯科室』を開催しました！

今回も参加して下さったお友達に楽しんでもらうことができ、  
私たちも“ハッピー”な気持ちになりました♪

当日の思い出は**当院のブログに掲載しております**ので、  
ぜひご覧になってみてください♪

(医院新聞の準備に当日の写真が間に合わなかったので、  
当日の思い出は2月号に掲載したいと思います。)



私たちの活動をブログにも掲載しています！

しんデンタルクリニックのブログ

<http://blog.sindental.net/>

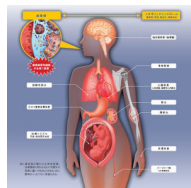
次回は、2014年の夏休みに予定していますので、楽しみに待っていてください。

## 「歯周病」のお話 ⑱ 歯周病と全身の病気

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**健康に長生きすること**との関係をお話します。

本題に入る前に、何度も繰り返しのおさらいにはなりますが、「歯の病気がどうして全身の病気と関係があるのか？」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**、**病気や身体の器官に影響を与えている**と考えられます。

前は『**人間の寿命**』との関係をお話しましたが、今回は『**健康で長生きをする**』こととの関係について、一緒に考えてみたいと思います。

### ● 日本人は長生きになりましたが…

『健康寿命』という言葉をご存知ですか？

2000年代に入ってから提唱された指標で、『**日常的な介護に頼ることなく、心身ともに健康で暮らすことができる期間**』と定義されています。

「長生きをすること」

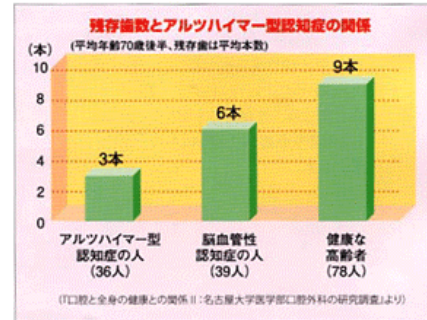
「健康で長生きをすること」

どちらも同じ長生きですが、あなたならどちらの長生きを望むでしょうか？

きっと、ただ長生きするということではなく、『**健康に長く**』**生きられる長生き**を望んでいる方が多いことと思います。

### ● 健康で長生きするために

ひとつの例として、「認知症と自分の歯の数」との関係を示したグラフを見てみましょう。



このデータを見てみると、**歯が健康寿命に及ぼしている良い影響**は一目瞭然です。

健康な体を作るにはさまざまな条件がありますが、何と言っても『**毎日の食事**』が**最も重要**であることは、誰も否定しないことでしょう。

食べることは、「栄養を摂取するため」に欠かすことのできないものです。

そのほかにも、味や感触、ぬくもり、見た目といった『**食べる楽しみ**』を感じることで、**心を豊かにする働き**もあります。

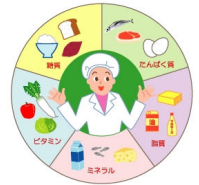
実際に、老若男女を問わず、『**食事の時間を1日の最大の楽しみにしている**』という方が多いのではないのでしょうか？

「食べる」ことは、**身体にも心にも良い影響を与えます**。

ということは、「食べる」ための**歯がある人のほうが健康で長生きできる可能性が高くなる**ということになります。

どうか、歯を大切にしてください！

医食同源！食べることから健康になろう！  
「風邪をひいたら…“ビタミンC”を摂ろう！」



この季節、なんと言っても朝晩や1日ごとの寒暖の差が激しく、**風邪をひきやすい**時期です。事実、体調が優れないという方も多いのでは？

**風邪は万病の元**。風邪をひいてしまったら、早く治すに越したことはありません！

風邪と特に関係が深いのは、日ごろの食生活。特に、**ビタミンC**の摂取が効果的だと言われます。

### ● 免疫力を高めるビタミンC



風邪から身体を回復させるためには、**免疫機能を高める**ことが大切です。

免疫機能を高めるには、**規則正しい生活をして、体力を回復させる**ことが一番良いのですが、忙しい毎日の中で、なかなかそうもいかないこともありますよね。

そこで、せめて低下した免疫機能を少しでも改善するために、**免疫力を向上させる栄養素を摂る**ように心がけたいものです。

免疫力の向上にオススメなのは、**ビタミンC**。

ビタミンCを摂ることで、**風邪の回復を早める**ことができます。

風邪をひいてしまったときに摂取したビタミンCは、**タンパク質の生成を促進**したり、**ウイルスによって荒れた細胞の修復**をしたりしてくれます。

ですから、**風邪をひいた時にこそ、ビタミンCを積極的に摂取するようにする**といいでしょう。

通常のビタミンC所要量は1日100mgですが、風邪をひいた時は、250mg～500mgは摂

取するようにしましょう。

ビタミンCは水溶性ビタミンなので摂りすぎても過剰症などの悪影響はありません。

ただ、一度に大量摂取するよりも、**毎食ごと**になど、**回数を多くこまめに摂取する方がより効果的**です。

風邪を予防する効果も期待できますので、ビタミンCを積極的に摂取して、寒い季節を乗り切りましょう！

### <ビタミンCが豊富な食べ物>

白菜、ほうれん草、小松菜、ネギ、カブ、大根、春菊、ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、みかん、りんご、いちご、ゆず、レモン など

### <<ビタミンC摂取レシピ>>

#### 豚肉のレモンみぞれ鍋♪



<材料（3～4人分）>

- ・ 豚ロース肉 500g
- ・ 大根 1本
- ・ レモン（国内産） 1個
- ・ ポン酢 お好みで

<作り方>

1. 豚肉は食べやすい大きさに切る。大根は皮をむいてすりおろす。レモンは薄切りにする。
2. 鍋に大根おろし、豚肉、レモンの薄切り・・・と交互に重ね、中火にかける
3. 煮立ったら、ポン酢をつけていただく。

お好みで、ネギや白菜、キノコなどを加えていただくと、さらに美味しい鍋になりますよ！

スタッフコラム  
『年のはじめの“ご挨拶”♪』



武川 加歩

明けまして  
おめでとうございます🎉  
昨年は色々環境が変わり、  
みなさんにも  
ご迷惑をおかけしました。  
今年もより一層  
みなさんのお口のケアを  
頑張っていきたいと思います🎵  
医院共々、  
よろしく申し上げます🎉



敦賀 吉美

あけまして  
おめでとうございます😊🎉  
年を重ねる毎に、  
1年があっという間に  
感じられます💧  
1日1日を大切に、  
日々頑張りたいと思います👍  
院長をはじめ、スタッフ一同  
今年もよろしくお願ひ致します🎉

引き続き医院のblogも  
Upしていきます🎵  
よかったら見てくださいね😊



浅田 純里

明けまして  
おめでとうございます🎉  
昨年はたくさんお世話に  
なりました。  
1月で、しんデンタルクリニックの  
スタッフになって、  
1年が経ちました。  
あっという間ですね🎵  
まだまだ未熟な私ですが、  
これからも  
よろしく申し上げます¥(´ω`)/



杉浦 瑞恵

新年明けまして  
おめでとうございます m(.\_.)m  
11月に産休育休明けで復帰し、  
今年は🎉働くママ🎉として、  
仕事と育児と家事を思いっきり  
楽しもうと思います p(\*^\_^\*)q  
『頑張る』っていうと、  
全部をちゃんとやらなきゃって  
思ってしまうので、  
『楽しむ』っ気持ちでっ🎵  
お休みしていた分の  
ブランクがありますが、  
早く取り戻して、  
みなさんのお口の中の健康を保つ  
お手伝いをさせていただきたいと  
思います(\*^\_^\*)

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