



歯びねす通心

2014年2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！

2月と言えば…そう、毎年恒例のアレですね！
ワクワクドキドキの『**バレンタインデー**』がやっ
てきます！

なぜ、**ワクワクドキドキしているのか**って？

それは、我が家の**プリンセスからの本命チョコ**を
心待ちにしているからです。

今からちょうど1年前、この医院新聞の紙面を借
りて、プリンセスからの本命チョコにワクワクド
キドキしている僕の気持ちを書きました。

「幼稚園に行きはじめたから、お友だちからバレ
ンタインの話聞いて、きっとパパに…」という
妄想で頭がいっぱいだった僕。

チョコをもらう前からホワイトデーのお返しのこと
まで計画していたのに…

結果は、あえなく撃沈しました…_|_|〇

どうやら、『**バレンタインデー**』という文化そのも
のを知らなかったみたいです（笑）

あれから1年…

またひとつ成長したプリンセスは、**僕の元に本命
チョコを届けてくれるはず**です！

2月14日。その日は、**僕にとって一生忘れられ
ない記念日になる**かも知れません♪

今年の結果はいかに！？

昨年に引き続き、**ブログで結果を発表**しようかな
あとと思っていますので、のぞいてみてください。

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**

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！

お友だち登録の方法は、
P. 2をご覧ください！



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！

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。



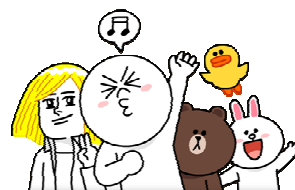
ブログ用QRコード



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。

『歯びねすKids チャレンジ歯科室』を開催しました！

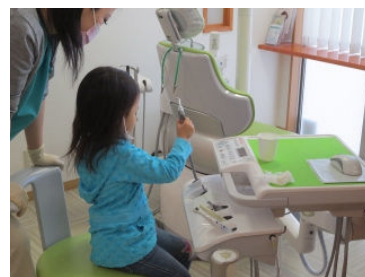
職業体験『第2回チャレンジ歯科室』を開催しました！

院長はこの日【総監督】として活躍しました（笑）



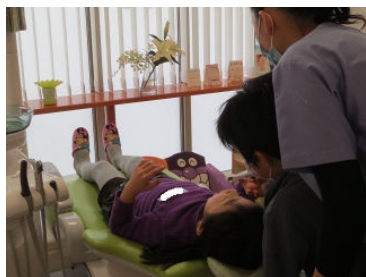
型どりや石膏模型の体験（みんな上手です）

診療のイスを操作したり



歯ブラシ体験や口腔内カメラの操作

虫歯に詰める材料を使ってみたり



楽しく職業体験できました☆



また次回、夏休みに開催予定です♪

（2013年12月28日 当院のブログより）

しんデンタルクリニック
院長 舟橋伸也
70%
毎日更新中!!!
オフィシャルサイト
http://sidental.com
〒105-8511 東京都港区芝浦1-13-18
TEL.052-551-2221

歯をみがこう♪

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.sidental.net/>

「歯周病」のお話 ⑳ 歯周病と全身の病気

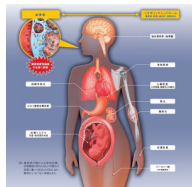
近年になって少しずつ解明されてきている『**歯の病気と全身の病気の関係**』について、全部で9回にわたってお話をしてきました。

今回は、最後のまとめとして、全体のお話を振り返ってみたいと思います。

● なぜ歯の病気が全身の病気なのか？

「歯の病気がどうして全身の病気と関係があるのか？」は、毎回繰り返し確認してきました。

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。

● 歯周病と関係のある病気って？

歯周病との関係が分かっている病気として、次のような病気のお話をしました。

- ・ 動脈硬化、心臓疾患
- ・ 糖尿病
- ・ 肺炎
- ・ 低体重時出産、早産
- ・ 骨粗しょう症、関節炎
- ・ 認知症

これらの病気には、『**生活習慣病**』と呼ばれる病気が存在しています。

生活習慣病といえば、多くの人が『**怖い病気**』というイメージを持っていると思いますが、実は『**歯周病も生活習慣病に認定されている病気**』です。

歯周病も、多くの人が「怖い」と感じる生活習慣病のカテゴリーに国が定めているのです。

歯周病は、歯をみがくことや食生活など、『**毎日の習慣**』が影響する病気で、**初期の頃には痛みなどの自覚症状がほとんどありません。**

糖尿病にしても高血圧にしても、生活習慣病のほとんどは、日ごろの生活習慣が影響し、初期には自覚症状がない病気ですよね。

ところで、**糖尿病や高血圧を未然に防ぐために、あなたはどんな努力をなさっていますか？**

多くの方が、1年に1度は『**健康診断**』を受けて、ご自身の健康状態を確認していると思います。

では、**歯周病のことはどうでしょうか？**

歯周病も生活習慣病ですから、歯とお口の『**健康診断**』を受けて、健康状態を確認してください！

● 健康で長生きするために

健康で長生き、つまり『**健康寿命を延ばす**』ことにも、歯とお口の健康は大いに関係していることが明らかになっています。

健康な身体を作るには絶対に欠かすことのできない『**毎日の食事**』のために、健康な歯の存在が大切なことは、容易に想像がつかますよね。

あなたもきっと、健康で長生きをしたいと望んでいると思いますが、そのためには、歯とお口の健康を守りつづけていってください！

私たちは、あなたがいつまでも健康で豊かな生活を送れるようにお手伝いさせていただきます！

医食同源！食べることから健康になろう！

「花粉症対策に注目の栄養素！」



スギ花粉が飛びはじめるこの季節、『花粉症』に悩まされる方も多いと思いますが、『**花粉症対策**』で注目を集めているのが“**ポリフェノール**”です。

誤解のないようお伝えしておく、ポリフェノールで「花粉症が治る」というわけではありません。

花粉症などのアレルギー反応は、簡単に言うと、身体の免疫が起す過剰反応なので、特定の食品を摂ることで突然治るとは正直考えづらいのです。

ただ、**症状の緩和**や**体質の改善**に一定の効果が期待できるものではあると思いますので、ちょっと意識してみることは悪いことではないと思います。

● いろいろな食品が注目されますが・・・

花粉症に効果的な食べ物として、たくさんの食品が注目されてきましたが、それらの多くに共通する成分が『**ポリフェノール**』です。

ポリフェノールとは、ほとんどの植物に含まれている、光合成によってできた色素や苦味の成分のことで、**強い抗酸化作用がある**ことが特徴です。

約5000種類もあると言われるポリフェノールの中でも『**タンニン**』の**抗炎症作用・抗アレルギー作用**が花粉症対策で注目を集めています。

お茶をたくさん飲む方には、茶渋が原因で歯に色がついてしまう方がいますが、この着色の原因となるのがポリフェノールの一種『**タンニン**』です。

このタンニンを多く含む食品として最近注目されているのが、愛知県の名産品『**レンコン**』です。

レンコンには、昔から漢方で咳やたんを抑える作用があると言われてきました。

これはレンコンに含まれている『**タンニン**』の**抗炎症作用**や『**ムチン**』の**粘膜保護作用**による相乗効果と考えられることが分かってきたようです。

せっかくの地元の名産品ですし、レンコンを積極的に摂ってみてはいかがでしょうか？

【タンニンを効率よく摂取するレンコンレシピ】

レンコンの和風パスタ



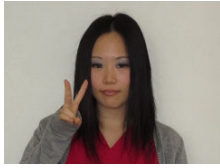
<材料（2人前）>

- | | |
|----------------|--------------|
| ・ スパゲティー 160g | (調味料) |
| ・ レンコン 5~6cm | ・ 酒 大さじ1.5 |
| ・ 鶏ひき肉 150g | ・ みりん 大さじ1/2 |
| ・ 大葉 6枚 | ・ しょうゆ 大さじ2 |
| ・ ニンニク（薄切り）1片 | ・ オリーブ油 大さじ2 |
| ・ 赤唐辛子（刻み）1/2本 | ・ 白ゴマ 小さじ1 |

<作り方>

- 下準備
 - ・ レンコンは皮をむき、幅2~3mmの半月切りにする
 - ・ 大葉は軸を切り落とし、せん切りにする
 - ・ (調味料)の材料を混ぜ合わせる
- 1. 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を加え、スパゲティーを袋の時間より1分短めにゆで、ザルに上げる。
- 2. フライパンにオリーブ油、ニンニク、赤唐辛子を入れて弱火にかけ、ニンニクの香りがたってきたら、鶏ひき肉を加えて色が変わるまで炒める。
- 3. レンコンを加えて透き通るまで炒め、<調味料>と(1)のスパゲティーを加え、さらに炒め合わせる。器に盛り、大葉と白ゴマを散らしてできあがり！

スタッフコラム
『私の“フキ自慢”♪』



武川 加歩

私のフキ自慢…
若さですね(笑)
いつも浅田さんより
上に見られるのですが
こう見えても
院内内では最年少なので(^^);
これからも若さを生かして
頑張って仕事をしていきたい
と思います(^^)



敦賀 吉美

私のフキ自慢は
去年の年末に新車で
車を買った事です🚗✨
HONDAのN BOXを
買いました😁
今一番人気の軽で
納車まで2ヶ月待ちでした😓
やっぱり新車はいいですね🎵
ピカピカだし運転していても
気持ちがいいです😊
大事大事に乗ろうと思いま〜す💕



浅田 純里

私のフキ自慢は…
我が家のアイドル
美猫のましゅちゃんです💕
幼い頃から小さな顔に
クッキリ大きなお目め✨
3歳になった今も
その美貌は変わらず💩
そんな小悪魔さんに
いつも翻弄されています(笑)
猫好きさん、
飼っている方などみえたら
気軽に声かけてくださいね💩
一緒に猫 talk しましょう💕



杉浦 瑞恵

わたしのフキ自慢は…
考えても考えても
思いつかなかったので
家族に聞いてみたら…
『ストレスをストレスと
感じないこと』と言われました😁
旦那によると褒め言葉
らしいんですが…笑
基本的に嫌なことは
寝たら忘れるタイプなので😓
これからもポジティブに
いこうと思います😊

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