



歯びねす通心

2014年5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 より～私たちの活動～

p.4 知っておきたい歯の基礎知識

p.5 食べることから健康になろう

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！

4月末からのゴールデンウィーク、**楽しい時間を
過ごして、リフレッシュできましたか？**

僕はというと、毎年GWに**家族旅行**を計画しますが、今年
はグアムに出かけます。

医院新聞を作っている今はまだGW前なので、旅行に行
って**家族が喜んでくれることを楽しみにしている**ところ
です。

大型連休の最大の楽しみは、**娘とゆっくり遊べる
こと**です。普段は幼稚園がお休みの土日に僕は診療を
しているので、とても貴重な時間です。

家族の笑顔を見て日ごろの感謝も伝えたいですし、
プリンセス（娘）に青いキレイな海を見せたいと思
って決めたものの、どうも飛行機が苦手で…

楽しみにはしゃいでいるプリンセスへの手前、家
族旅行を楽しみにしている妻への手前、飛行機が
怖いなんて口が裂けても言えませんが…（苦笑）

往復の飛行機は普段より口数が減ってしまうのは
確かですが、**家族でゆっくり過ごす時間を持つこ
とができる**ことをとても楽しみにしています。

話は変わりますが、6月には『**歯と口の健康週間**』
『**むし歯予防デー**』があります。

この時期には、いろいろな場所で『**歯と口の健康**』
に関するイベントも開催されます。僕も**西区のイ
ベントに参加します**ので、ぜひお越しください。

『**歯と口の1日健康センター**』

日時：**6月5日（木）13：30受付開始**

場所：**西区役所にて**

西区民ならどなたでも参加できます。

この機会に、ご家族みなさんと、歯と口の健康に
ついて考えてみてはいかがでしょうか？

4月12日(土)に院内セミナーを開催しました！

当日の様子は、P. 3をご覧ください。

次回は・・・

歯びねすKids チャレンジ歯科室 親子歯みがき教室

を**夏休み**に開催する予定です！

お子さんと一緒に楽しみながら知ることができる
夏休みにふさわしい企画にしたいと考えています。
詳細が決まり次第、お知らせいたします♪



4月12日 院内セミナー



第2回 チャレンジ歯科室

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

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！

- ・ 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
- ・ 当院の診療予定

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！

〈お友だち登録方法〉



LINEで友だち追加

LINEアプリを起動してください。

☆ QRコード で友だち追加

メニューの「友だち追加」で「QRコード」を選択。
左のQRコードを読み取る。

☆ ID検索 で友だち追加

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。



LINE用QRコード



院内セミナーを開催しました！

(4月12日 当院のブログより)

今日はむし歯予防のセミナーの講師をさせていただきました👩🏻💡



むし歯予防のお話や
フッ素のお話
仕上げ磨きやハミガキのお話
食育のお話などなど。。。
スライドを使って
お話しました👩🏻💡



来ていただいた方ありがとうございます👩🏻💡
感想をお聞かせいただくと
嬉しいです👩🏻💡❤



しんデンタルクリニックのブログ

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

私たちの取り組みや新しい出来事など、しんデンタルクリニックの最新情報をお届けしています！

診療時間中とはひと味違う(?)
私たちの情報も・・・

ぜひ、ご覧になってみてください！

(4月11日 当院のブログより)

きんちゃく袋

裁縫がご趣味の患者さんから先生とスタッフみんなに手作りのきんちゃく袋をプレゼントしていただきました👩🏻💡👩🏻💡



手縫いでたくさん作ってくれました👩🏻💡
かわいいです❤

ありがとうございます👩🏻💡👩🏻💡

『歯周病』のお話 23 気をつけて！歯周病

医院新聞を通じて、約2年間にわたって『歯周病』という病気についてお話してきました。

前回に引き続き、歯周病のお話のまとめとして、今回は『歯周病の予防』について振り返ります。

● 歯周病の原因は『菌』！



歯周病の原因は『細菌』です。TVCMなどでも『**歯周病菌**』という言葉がよくつかわれるので、イメージしやすいかも知れません。

この細菌は、『**歯垢**』や『**プラーク**』と呼ばれるもので、**数十種類の細菌がぎっしりパックさたようなもの**です。

ですから、**お口の中のプラークをコントロールすること**が歯周病予防の第一歩なのです。

● 歯みがきと定期健診を！



お口の中のプラークをコントロールするために大切なことが2つあります。

1つは、**毎日の歯みがきをきちんとすること**です。

毎日歯をみがく方がほとんどだと思いますが、**歯をみがいたことによって汚れをきちんと落せているでしょうか？**

ご自身のクセ、みがき残しやすい場所（歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間、奥歯のみぞなど）を知り、汚れを落とすみがき方を身につけましょう。

もう1つは、**歯科医院で定期的にチェックとクリーニングを受けること（定期健診）**です。

歯みがきのプロである歯科医師や歯科衛生士でも、

毎日の歯みがきだけでプラークを100%除去することはできません。

ですから、定期的に歯科医院を訪れて、**状態をチェックし、歯やお口についてしまった汚れをクリーニングする**必要があります。

毎日の歯みがきのやり方や歯とお口の状態に関する相談などができることも、定期的に歯科医院を訪れるメリットのひとつです。

『毎日の歯みがき』

『定期的な歯科健診』



これは、言わば車の両輪です。どちらが欠けても歯周病を予防することが難しくなってしまいます。

● 初期には自覚症状がほとんどありません！

歯周病は、国が定める『生活習慣病』に指定されたことから分かるように、現代では国民的な病気のひとつとなっています。

特に40歳を過ぎてから歯を失ってしまう方の最大の原因は、『歯周病』です。

なぜ多くの方が歯周病で歯を失ってしまうのか・・・その理由は、**歯周病が『自覚症状がほとんどないまま進行してしまう病気』**だからです。

痛みや腫れなど、自覚できる症状が出たころにはすでに歯周病がかなり進行しまっているというケースが少なくありません。

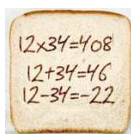
もしあなたがご自身の歯を失うことなく、いつまでもおいしいものを食べて、健康で豊かな生活を送っていきたくて考えているならば、歯とお口の健康を守る努力をしていきましょう！

医食同源！食べることから健康になろう！

「頭が良くなる」食べ物って？



ドラえもんに『アンキパン』（暗記パン）という未来の道具がありました。



ノートや本のページに押しつけ、書かれた内容をパンの表面に写して食べると、その内容が確実に暗記できるというすごい道具です。

うらやましく思った方も多いかも知れませんね。

暗記パンは難しいとしても、**脳の機能や記憶力を向上させるなど、頭が良くなる食べ物があるとしたら**、効果的に取り入れたいと思いませんか？

● 魚を食べると頭が良くなる！？



天才も凡才も脳の基本的な構造は変わらないそうで、違いは、**脳をいかに使いこなしているか**にあるようです。

脳は、5つの部分に分かれており、

- ・前頭連合部 → 考える、推測する、決める、覚える
- ・運動連合部 → 手足を動かす
- ・頭頂連合部 → 見る、聴く
- ・側頭連合部 → 形や色を見分ける
- ・後頭連合部 → 奥行きを見分ける

このように機能が分かれているのだとか。

特に、前頭連合部の「考える、推測する、決める、覚える」という機能が**どのくらい働いているか**で、脳の力に差が出てくると言われています。

昔から頭がよくなる食べ物として『DHA』（ドコサヘキサエン酸）の名前が挙がります。

その理由は、脳のニューロンという神経細胞の先

端にDHAが含まれ、その先端同士がつながって神経経路を作り、情報を伝達しているからです。

そのため、DHAが不足すると、情報の伝達がうまくいかず、学習能力や記憶力に悪影響を与えてしまうのです。

DHAは、**魚（特に青魚）に多く含まれています**ので、積極的に食べると頭の回転が早くなるかも知れません。

【DHAを豊富に含む食品】

イワシ、サンマ、サバ、マグロ、カツオ、サケ、ブリ、アジ、ウナギなど

＜頭が良くなるレシピ＞


DHAたまご焼き



＜材料（2人分）＞

- ・ たまご 3個
- ・ いわしの缶詰 1缶
- ・ サラダ油 適量

＜作り方＞

1. たまごを割り、ボウルに入れる。いわしの缶詰はいわしだけを取り出し、汁はたまごと一緒にボウルに入れて、たまごを溶く。
2. フライパンにサラダ油を熱し、たまごの1/3量を流し入れ、半熟状に固まったらいわしをのせる。
3. いわしを巻いたら、またたまごを適量加えて巻き、またたまごを加え・・・という普段のたまご焼きの要領でこれを繰り返し、たまご焼きを作る。
4. 焼きあがったら、切ってお皿に盛りつける。

『 こんな“デート”してみたい♡ 』



武川 加歩

私の理想のデートは
京都に行きたいですね🍷
ドライブが好きなので
車で行けたら
もっと素敵です(*´▽`)
ただ助手席派なので
乗ってるだけです(笑)
お寺を巡ったり
のんびり街を歩きたい(^^)
そんなデートがしたいですね♡



敦賀 吉美

好きな人となら
どこでも楽しいと
思いますが。。
テイスニーシーで
デートがしたいです🍷
ランドもいいんですけど
シーはランドよりも大人向けだし、
お酒も飲めるので🍷🍺
夢の国で**素敵な時間**を
過ごしたいです😊♡



浅田 純里

私の理想のデートは
1日目**テイスニーランド**へ行って
お揃いのグッズやTシャツを着て
アトラクション乗ったり
パレードを見たり
夜まで過ごして
夜は**ミラコスタ**へ…♡
2日目は**シー**へ行って
シーならではの物を
お揃いで身に付けたいです(笑)
彼が今年中にこのプランを
叶えてくれるそうなので
楽しみにしてます♡♡



杉浦 瑞恵

わたしの憧れのデートは…
Hawaii デートです♡
2週間くらいいて…
買い物したり、
ドライブしたり、
水族館に行ってイルカと遊んだり…
のんびりして癒されたいです。
でも…
英語が話せないので
満喫するには
英語が話せる相手と行くか
わたしが話せるようになる
しかないですねっ!笑