



歯びねす通心

2014年6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 News

p.2 Blog より～私たちの活動～

p.3 患者さんの声

p.4 食べることから健康になろう

p.5 当院からのお知らせ

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～5月初めのゴールデンウィーク中は、変則的な日程で診療をさせていただくことにご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

楽しいゴールデンウィークを過ごせましたか？

僕は、恒例の**家族旅行**でプリンセス（娘）と楽しい時間を過ごして、リフレッシュできました♪

紫外線が大好きな僕、南国の太陽の光を浴びて、ちょっとおかしな状態に…

妻とプリンセスと一緒に歩いていると、まるで現地のガイドさんみたいでした（笑）



酷暑でも猛暑でも、僕は**夏が待ち遠しくて**仕方ありません。暑い夏に向けてパワーアップしていきますので、楽しみにしててください（笑）

話は変わりますが、今月は『**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、テレビや雑誌で『**歯と口の健康**』に関する特集が組まれたり、各地で『**歯と口の健康**』にちなんだイベントも開催されます。

このような機会を通じて、**ご家族みなさんで『歯と口の健康』について、あらためて考えてみた**という患者さんも多いのではないのでしょうか？

当院では、『患者さんがより理想的な治療を受けることができるように』初診時に治療についてのご希望を聴かせていただく機会を設けています。

また、治療が進む間でも、**あなたのご希望やご要望、ご質問など、何でもお話ししてくださいね！**

夏休み 2大イベントを開催します！

～開催日程が決まりました！～

7月27日(日) 15:00～

第3回 歯びねすKids チャレンジ歯科室

8月24日(日) 15:00～

親子歯みがき教室

お子さんと一緒に楽しみながら学ぶ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。

詳細はスタッフまでお問い合わせください♪



第2回 チャレンジ歯科室

あなたの率直なご意見・ご感想を聴かせてください！

(4月26日 当院のブログより)

アンケート調査

よりよい医院を目指すために
アンケートを始めました📄



昨日からお渡ししています ✨
みなさんの声を
お聞かせください👂 ✨ ✨

良い事はより良くできるように、
また
貴重なご意見やご忠告などがあれば
スタッフみんなで
改善をしていこうと思っています👏



待合室のテレビの所に
回収箱を設置しました👏

次回ご来院の時でも良いですし、
お時間のある方は、ペンもありますので
記入してお帰りいただいてもOKです👉

ご協力お願いいたします👏



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！

<ブログのアクセス方法>

当院のホームページより
アクセスしてください！



(PCサイト)
トップページの左
メニュー一覧より



(スマホサイト)
ページ最下部
スタッフブログより

QRコード→
からのアクセスも可能です。



医食同源！食べることから健康になろう！
むし歯予防に“おやつ”を見直そう！

子どものころ「**おやつを食べるとむし歯になるよ！**」「**おやつを食べたら歯みがきなさい！**」と言われた経験があると思います。

これは、**本当の話**です。砂糖が入っている甘い食べ物や飲み物の摂取が多いほど、むし歯の発病率は高くなると言われています。

では、おやつの習慣をやめてしまえば良いのか？
と言えば、そういうわけでもありません。

お子さんの健全な発育（肉体的にも精神的にも）という観点で見れば、**おやつという習慣が決して悪いものではない**からです。

大切なことは、『**過剰摂取に気をつけること**』と『**おやつの内容に気をつけること**』です。

● 親御さんがコントロールを！



まず、**おやつの時間**を決めましょう。**1日に2回程度、時間を決めて食べる習慣**をつけてください。

食べ物を食べた後のお口の中では、**歯の表面を溶かしむし歯をつくらうとする**「脱灰」という作用が起こります。

一方で、食べない時間の間には、**だ液の力で歯の表面をいつもの状態に戻そうとする**「再石灰化」という作用が起こります。

だらだらとおやつを食べ続け、お口の中にいつも食べ物が入っている状態だと、脱灰ばかりが起こりむし歯になりやすい環境になるのです。

また、おやつを食べることには、身体の成長に必要な栄養分を補うという意味もあります。

歯の成長も例外ではなく、おやつからカルシウムやビタミンを補うことができれば理想的です。

親御さんには、「**甘い物ばかりがおやつではない**」という考えを持ってほしいと思います。

野菜や小魚、おにぎりだって、立派なおやつです。

甘いものを与えるとしても、季節の果物や甘味を控えた手作りおやつなど、**内容を工夫すること**を心掛けてください。

市販のおやつを買う場合でも、**砂糖よりキシリトールを選ぶ**など、むし歯になりにくい工夫をすることで、むし歯のリスクを下げることができます。

おやつの考え方を見直して、むし歯にならないように気をつけてください！

《むし歯予防に効果的なおやつレシピ》

米せんべい
レンジで簡単おやつ♪



<材料（7～8枚分）>

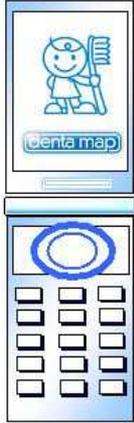
- ・ おにぎり 1個

<作り方>

1. クッキングシートにおにぎりを置く。
2. おにぎりを置いた上に別のクッキングシートを掛け、おにぎりを挟み、麺棒でのばす。
3. のばしたら、上にかけてクッキングシートをとり、下に敷いたクッキングシートごとレンジにかける。（500Wで3分）
4. 裏返して、レンジにかける。（500Wで3分）
5. 冷めたら、適当に割って食べる。

「このメールサービス、めっちゃいいですね👍👍👍」

と評判の予約確認システムに登録しませんか？



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！

～ご登録いただいている患者さんのから寄せられたコメント～

「今日実は予約を忘れてても、メールが届いて思い出して、
予約通り来れました👍」

このメールサービス、めっちゃいいですね👍👍👍」



予約確認メール用
QRコード

しんデンタルクリニック LINE@ お友だち募集中！

しんデンタルクリニックのLINE@では・・・

- ・ 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
情報をお届けしています！

お友だち登録をお願いします！



＜お友だち登録方法＞

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

『 子どもの頃から“大切にしているもの” 』



武川 加歩

私が子供の頃から
大切にしているものは
白いうさぎのぬいぐるみ
です(^_^)
小さい頃はどこに行くときでも
ずっと抱えていたそうです🎵
大事にしすぎて
うさぎが着ていた服は
ぼろぼろになってしまい
私が着ていた服を
うさぎに着せていました(笑)
もう20年以上経ちますが
今でも大切な宝物です💕



敦賀 吉美

子供の頃から大切にしている物。。。
時代時代で大切にしている物は
ありますが、変わらずずっと
大切な物はないですね😓
GWに誕生日をむかえて、
幼稚園の頃から仲良しの友達が
みんなで誕生会を
ひらいてくれました😊
何年たっても変わらず
仲良しな友達です💕
子供の頃からの友情も
大切にしている物になりますかね🙄笑
おばあちゃんになっても
こうして集まろうね🎵と
いつも言い合っています🌟



浅田 純里

小さい頃から大切にしている物…
全然思い付きません(>_<)
一度要らないと思ったものは
すぐ捨ててしまうタイプなので
小さい頃にも買ってもらった
おもちゃやぬいぐるみなども
今はどこへやら…(笑)
今度実家へ帰ったら
何が残っているか探してみよう
と思います🎵



杉浦 瑞恵

わたしが子供のころから
大切にしている物は…
何かあるかなあ〜と
いろいろ考えたんですが、
特にないんです(>_<)
きっと**その時その時で**
大切な物はあったと
思うんですけどね💧
しいて言うなら、
物ではないんですけど…
家族かなあ💕
これからも大切にしていきたい
と思います*¥(^o^)/*