



歯びねす通心

2014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 News

p.2 Blog よい～私たちの活動～

p.3 チャレンジ歯科室の思い出

p.4 患者さんの声

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！

「毎日暑いですね」という挨拶がピッタリの時期
がやってきました！僕にとっては、**嬉しいことこ
の上ないシーズン**に突入です♪

猛暑日だ、熱帯夜だと、暑さに対してマイナスな
イメージの言葉が多いですが、僕はむしろ**暑けれ
ば暑いほど気分が盛り上がります！**

中でも8月は、1年の中で**最も好きな月**。
なぜかって？それは、**1ヶ月まるごと夏休み**だか
らなんです♪

もちろん、僕の夏休みじゃないですよ（笑）
プリンセス（娘）の夏休みです。

月・木がお休みの僕には、プリンセスと一緒に遊
んでくれる夏休みを**毎年の楽しみ**にしています。

何ととってもやっぱり、**プール**ですね！キラキラ
の太陽の日差しを浴びながら、プリンセスとのプ
ール遊びは、**何にも代え難い至福の瞬間**です♪

今年は幼稚園最後の夏休み。こうして遊んでもら
えるのもあと何年ぐらいだろう…って時々センチ
な気持ちにもなることはありますが。

でも、そんなことをクヨクヨ考えていても仕方が
ないので、**今この瞬間を目一杯楽しんで**、楽しい
思い出をたくさん作りたと思います♪

お子さんがいらっしゃるご家庭では、きっと僕と
同じように、**夏休みの楽しいレジャー**などを計画
されていますよね？

子どもたちはもちろん、お父さん・お母さん、お
じいちゃん・おばあちゃん、**ご家族みなさんにと
って楽しい思い出がたくさんできますように☆ミ**

ステキな夏休みをお過ごしください！

夏休み 特別イベント

7月27日（日）に、

第3回 歯びねす Kids チャレンジ歯科室

を開催しました！

当日の思い出を P.3 に掲載しています。

夏休み特別イベント第2弾

8月24日（日） 15:00～

親子歯みがき教室

を開催します！



院長の動画講座が始まりました！

(7月11日 当院のブログ、
7月15日 当院のLINE@ より)

歯周病の進行について動画を作りました！

こんにちは。

しんデンタルクリニックの舟橋です。

先日から新しく、動画講座として

Blog に動画をアップしています。

慣れない事ですし、

始めたばかりで出来はイマイチですが、

がんばって**毎週金曜日**にアップしていきます。

宜しくお願いします。



院長よりメッセージ



舟橋です。
いつもありがとうございます。

当院のBlogにて、毎週金曜日に動画講座を配信しています。

歯とお口の健康に役立つ情報を**できるだけ分かりやすくお伝えしていきたい**と思っていますので、応援よろしくお祈りします！



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。



歯びねすKids チャレンジ歯科室 の思い出

7月27日（日）に、『第3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！

診療用のチェアや器具に触れてみよう！



型どり体験！



詰め物を作ってみよう！



表彰式！



歯科衛生士さん体験！



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♪

より良い歯科医院を目指して
患者さんの声をお寄せいただきました！

ブログやLINE@でもお知らせしておりますが、ご来院いただいた患者さんに、より良い歯科医院づくりのためのアンケートをお願いしています。

たくさんの患者さんにご協力いただき、本当にありがとうございます。

お寄せいただいたアンケートの一部を紹介させていただきます。

また、入口の掲示板を利用して、お寄せいただきました患者さんの声を掲示していますので、ご覧になってみてください。

引き続き、ご協力よろしくお願い致します。

1. 今回の診療、歯科医師やスタッフの対応について

☆良いと感じたこと、気持ちよかったことはありますか？

例) 説明が分かりやすかった。スタッフの挨拶が気持ち良かった。など
とても丁寧な時間をおかけして説明をいただき本当にありがとうございました。今まで診ていただいた歯医者さんでは全く無かったので驚きました。都度申し訳なく思います。

1. 今回の診療、歯科医師やスタッフの対応について

☆良いと感じたこと、気持ちよかったことはありますか？

例) 説明が分かりやすかった。スタッフの挨拶が気持ち良かった。など

初診の時から分かりやすい説明でよかったです。

～フリーコメント欄～

お気づきの点など、何なりと遠慮なく教えてください。

毎月出ている先生のコメントで、最初は「ふ〜ん」でした。が、娘さんの成長でとても喜んでおられます。

～フリーコメント欄～

お気づきの点など、何なりと遠慮なく教えてください。

これから、今まで通り、身近な町の歯医者さんとしてあって下さい。

1. 今回の診療、歯科医師やスタッフの対応について

☆良いと感じたこと、気持ちよかったことはありますか？

例) 説明が分かりやすかった。スタッフの挨拶が気持ち良かった。など

歯向クらしにフリア色々教えて頂いて早速家で試しています。

2. 当院では、定期的に患者さんと一緒に楽しめるイベントを開催しています。

今後のイベントで「こんなことを企画してほしい!」と思うことがあれば、ぜひ教えてください。

メルマガは是非ぜひぜひ、60代男性の

～フリーコメント欄～

お気づきの点など、何なりと遠慮なく教えてください。

担当者も時々交代することによって事情を説明してほしい。

代診の先生が3人いますので、状況によって前回と先生が変わることもありますが、その際にはきちんとご説明させていただきます。

また、「前回と同じ先生が良い」など、ご希望がございましたら気軽に教えてください！



1. 今回の診療、歯科医師やスタッフの対応について

☆良いと感じたこと、気持ちよかったことはありますか？

例) 説明が分かりやすかった。スタッフの挨拶が気持ち良かった。など

治療を丁寧にして頂き、入浴の取りは少しおぼろしくなりました。先生始めスタッフの方々の挨拶、対応はとても感じ、喜んで気持ちが伝わります。

☆不満に思ったこと、改善してほしいことはありますか？

例) ○○についてよく分からなかった。言葉遣いが気になった。など

高齢になり通院に負担を感じるようになり、歯の痛みがひどいので、歯みがき器具が4ヶ月に1回に希望したいのですが。

定期的に通っていただいて、ありがとうございます☆無理のない程度で来て頂きたいので、ご自身に合った期間で大丈夫ですよ〜♪お家でのケアを頑張ってくださいね☆



医食同源！食べることから健康になろう！

“紫外線対策”に効果的な栄養素

紫外線は、**お肌の大敵**。シミやシワの元になるのは有名ですが、皮膚ガンのリスクも増加させます。

紫外線のピークは6月～8月。外に出る機会の多い今の季節は特に注意が必要です。

日傘やサングラスなどを利用するとともに、隠しきれない肌は日焼け止めを塗るなど、**できるだけ紫外線を浴びないようにする対策**が大切です。

そして、より万全の体勢を整えるために、**皮膚の健康を保つために有効な栄養素を摂って**、体質を改善させることも大切なことです。

● ビタミンACE（エース）

摂取したい栄養素としてまず挙げられるのは、イチゴやレモンなどに多く含まれる**ビタミンC**。

シミの元になる**メラニンが過剰につくられるのを抑え**、色素沈着が起きにくくします。

また、皮膚を構成するコラーゲンの生成を促進して、**肌荒れを改善させる**はたらきもあります。

ビタミンCには、**老化を抑える抗酸化作用**もあります。呼吸によって体内に取り込まれた酸素の一部は、細胞を酸化させる活性酸素になります。

細胞の酸化とは、いわば体がさびて、老化すること。活性酸素のはたらきを抑えることは、皮膚の老化を抑制することだとも言えます。

ビタミンCと同様に抗酸化作用がある栄養素として、ナッツ類やコーン油などに多く含まれている**ビタミンE**があります。

ビタミンEには**血行をよくする**はたらきもあり、

肌のハリを保つことができます。また、古い細胞から新しい細胞へと変わる**新陳代謝も促します**。

ビタミンAも抗酸化作用がある栄養素のひとつで、**皮膚や粘膜の健康を維持する**はたらきもあります。

β -カロテンという栄養素が必要に応じて体内でビタミンAになるので、 β -カロテンが豊富な緑黄色野菜などを食べると効率的に摂取できます。

これら、ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEは、老化を防ぐために効果的な栄養素として『**ビタミンACE（エース）**』と総称されます。

夏の肌のトラブルが気になったら、この3種類のビタミンをぜひ思い出してください。

《ビタミンACEの補給レシピ》

ビタミンACEサラダ



<材料（1リットル分）>

- ・ ブロッコリー 1/3株
- ・ にんじん 30g
- ・ コーン 30g
- ・ ささみ 1本
- ・ 市販のゴマドレッシング 大さじ1

<作り方>

1. ブロッコリーは小房に分け水をくぐらせラップに包む。にんじんは皮をむいて、5mm厚さの輪切りにして、水をくぐらせラップに包む。ささみは1本を3、4等分にして、水をくぐらせ、ラップに包む。
2. 耐熱皿に水を50cc入れ、1のブロッコリー・にんじん・ささみをレンジに5分かける。
3. 2の粗熱がとれたら、お皿に盛り、コーンも盛り付け、ゴマドレッシングをかける。

『 私の“イメージカラー” 』



武川 加歩

私のイメージカラーは
ボルドーだと言われます(^)
自分ではそんなことは
思いませんが、
おしゃれな色なので
嬉しいです♡
プレゼントをもらうときも
ボルドーのものが多く、
やっぱりそういう
イメージなのかと
実感しますね 笑



敦賀 吉美

名古屋に来てからは
白が好きで、家の家具や
新しく買った車、
最近買った時計などなど、
身の回りは白が多いですが、
イメージカラーは
みんなに聞くと、
【淡い紫色】ラベンダー色
らしいです🙄 笑
医院の制服もラベンダー色なので
そのせいもあるかもしれない
ですけど、
【濃い】【パステルカラー】が
イメージカラーらしいです🙄



浅田 純里

自分では**黄色**だと
思ってたが…
周りに聞いてみたところ
ピンクか**白**らしいです✨
私も好きな色なので
嬉しいです♡
確かに友人と買い物をしていると、
白やピンクの物を
オススメされている
気がします(笑)



杉浦 瑞恵

わたしのイメージカラーは…
家族やスタッフ、友達に
聞いてみたんですが、
『**ネイビー**』か『**迷彩**』だそうです😊
迷彩は色ではありませんが…笑
ネイビーも迷彩もよくよく
考えてみると、わたしが**持っている服や**
靴、カバンに多いんです。
イメージカラーって
周りの人から見たものなので、
ネイビーのイメージって…と思い、
調べてみました🔥
ネイビーのカラーイメージは
【落ち着いた、冷静、誠実】だそうです✨
わたしに当てはまっているかどうかは
わかりませんが、自分では
気付いていない面を発見できて、
何かおもしろいですね🎵