



# 歯びねす通心

2014年10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

p.1 ご挨拶と News

p.2 Blog よい～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！

「**夏休みのプリンセス（娘）とのプール**」という  
一大レジャーシーズンが幕を閉じ、**休日の楽しみ**  
**を見失いつつある**今日この頃です（笑）

そんな時は、**自分の趣味に没頭する**のが一番（笑）  
ということで、最近お話していなかった『**空手**』  
のことを書いてみたいと思います。

実は、始めてもう**2年**になりました！

何事も決して長続きすることのない僕（笑）  
**そんな僕が2年も続けている**なんて、自分でもか  
なりビックリしています！

そもそも空手を習い始めたキッカケというのは、  
「スポーツの秋」だし何か身体を動かすことを始  
めようかなあという**軽いノリ**でした。

ところが、道場に通い始めると、周りの人たちは  
みんな本気モード・・・（って、月謝を払って入門  
する以上当たり前なんですけどね）

始めたばかりの頃は、痛いし怖いし、もう**辞めち  
ゃおうかな**と思ったことが**何度も**ありましたが、  
今は**強くなるために**稽古をがんばっています！

いつの日か、プリンセスに悪い虫が寄ってくるよ  
うなことがあれば、パパとして虫たちを撃退しな  
きゃいけませんしね（笑）

その日に向けて、強くなっていきます！

冗談はさておき、スポーツの秋ということで、「**健  
康に良いこと**」「**身体を動かすこと**」を始められる  
**方も多い**シーズンだと思います。

せっかく始めるなら、そう無理をしなくても自分  
のペースで長く続けていけそうなスポーツを始め  
てみることをおすすめします！

## イベント開催日程が決定しました！

**11月28日（金） 14：30～ 大人向け勉強会**

**12月28日（日） 午前中 チャレンジ歯科室**

11月は初めての大人の方向けの勉強会を企画しています。

そして、冬休みには恒例のチャレンジ歯科室を開催予定。

楽しく、そして役に立つイベントにしたいと企画しています！

詳細が決まり次第ご案内致します♪



# 歯科衛生士よりワンポイントコラムを配信しています♪

(9月10日 当院のブログ より)

## ～乳歯～①

こんにちは！

しんデンタルクリニックの武川です！

今月は乳歯についてお話しします

みなさんによく

「乳歯は8本生えたら終わりですよ？」

と聞かれます

乳歯は上10本、下10本の

合計**20本**生えてきます

前歯だけではないんですよ(^ ^)

(9月20日 当院のブログ より)

## ～乳歯～②

一番初めに生えてくるのは

下の前歯です

だいたい**8～9か月**で生え始めます

全部の乳歯が生え揃うのは

**二歳半ごろ**です(\*^\_^\*)

ただ個人差や性別の差がありますので

「生えてくるのが遅い…」

と悩むことはありません！

0のつく日にコラムを配信していきます！

楽しみにしててください♪



## 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。



**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

受付から案内 色々な面で丁寧に行っていると  
思っています。

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

歯のクレンジングに関して、重点的にポイントを教えて  
ほしいわけではなく、良かったはず、明るいクレンジングです!!

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

いつも明るく接していたので、質問にもきちんと答えて  
いただいていたので、うれしく思っています。

～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。

いつも 信頼しています。  
これからも よろしくお願ひします。

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

いつも 心良い対応、アドバイスを頂き  
快適なケアに感謝しています。

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

親切丁寧 応対がいい。  
すぐ食べれるように治療される

～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。


いつも 歯の手入れ丁寧におまわりの 武りです。  
感謝しています。 リフレッシュでき、毎回 楽しみに  
通っています。  
スタッフの方も 皆さん 明るくて 良い 職場環境  
ですね。それは先生のお人柄でしょうか?  
本日もありがとうございます。

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。

かむ力を数値で表わしたり、むし歯になりやすい歯か  
どうかのテスト? で実験したりして、自分の歯の状態を

※その他お気づきの点などございましたら、裏面にご記入ください。  
ご協力いただき、ありがとうございました。  
自分でわかるもので知るとかできると、いいと思う。

目で見て分かったり、知れたりするのは  
大事ですよ!  
数値を表したり、むし歯になりやすいか  
どうかを判断したりできるものがあるのか  
など、先生達と一緒に考えてみますね～♪  
またこうしてほしい  
というものがあれば、  
教えてくださいo^w



医食同源！食べることから健康になろう！

## “ストレス”に強くなる食べ物



『セロトニン』という物質をご存知ですか？

増えると幸せになれる「**幸せホルモン**」とも言われ、テレビや雑誌でも話題になることがあります。

セロトニンとは脳内で作られ、**精神を安定させる**など「**安らぎ**」を与えてくれる**ホルモン**です。

例えば、強いストレスにさらされた場合に、血圧や心拍数を上昇させるといった交感神経系の働きに影響する**ノルアドレナリンの暴走を抑えます**。

あるいは、「よしやるぞ！」という感情と「はあ〜、ダメだ〜」という感情のどちらか一方に極端に傾かないように、**バランスをとる**役割もあります。

また、睡眠ホルモンの材料にもなり、私たちが**心地よい睡眠へと**いざなってくれる役割もあります。

一方で、セロトニンが不足すると精神のバランスが崩れて、暴力的（キレる）になったり、うつ病を発症すると言われています。

強いストレスを受けたり、うつっぽく感じたりしているときなどには、セロトニンが不足しているかも知れませんね。

セロトニンを増やすには、次のようなことが効果的だと言われています。

- ◆**深呼吸**をする
- ◆15分程度の軽い**ウォーキング**をする
- ◆起きたらすぐに**太陽の光を浴びる**
- ◆**首を回す**
- ◆何事も**頑張りすぎず、適度な休息**を心がける
- ◆**泣く**（号泣する）

あとは、やっぱり『**食事**』なんです！

ひとつは、**朝しっかり食べる**こと。朝食をしっかり食べると、セロトニンが増えるのだとか。

もうひとつは、セロトニンを作る**トリプトファン**と**ビタミンB6**を意識して**摂取**すること。

特に、トリプトファンは人体内では作り出すことが出来ないため、食事で摂取する必要があります。

セロトニンを有効に活用して、ストレスに強い身体を作りたいものですね！

### 《ストレスに強くなる！オススメレシピ》

#### マグロとにんにくチップスの海苔巻き



<材料（2人分）>

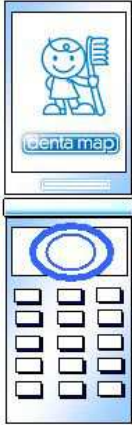
- ・マグロ 100g
- ・パセリのみじん切り 適量
- ・にんにく 2片
- ・酢めし 茶碗2杯分
- ・卵 1個
- ・海苔（全型） 2枚

<作り方>

- ① マグロは棒切りにする。
- ② にんにくは薄いスライスに切り、弱火の油でカリッと揚げる。
- ③ 鍋に油少々を熱し、よく溶いた卵液を一気に流し入れ、菜箸数本で手早く混ぜ、炒り卵を作る。
- ④ 酢めしににんにく、炒り卵、パセリのみじん切りを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ 巻きすに海苔を乗せ、④を広げる。手前1cm、向こうは3cmくらいあけ、巻き止りにごはん粒を間隔をあけて数粒置く。
- ⑥ 酢めしの手前3分の1の所にマグロを置き、手前から巻く。
- ⑦ 食べやすい大きさに切り、器に盛り、わさび醤油を添える。

## 「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！



LINEで友だち追加

### 〈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



スタッフコラム

『 よく口ずさむ歌♪ 』



武川 加歩

私のよく口ずさんでしまう歌は  
ディズニーアニメ、  
**シンデレラの「夢はひそかに」**  
です！  
小さいころから  
**シンデレラが好き**で  
よく一緒に歌っていました♪  
大人になってから  
**歌詞の意味を理解すると**  
もっとこの歌が好きになって  
ふとしたときに  
よく口ずさんでいます♡  
みなさんもぜひ  
聴いてみてください(\*^^\*)



敦賀 吉美

よく口ずさんでしまう歌は。。  
と言われても、  
**曲は知ってて歌えるけど、**  
**曲名を知らないパターンが9割**🤔  
もしくは、**人が歌ってる所に、**  
**ハモりにいくタイプ**です🎵  
うっとおしがられますが🤔👂 笑  
診療中に流れてる有線放送も、  
つつい口ずさんでしまうけど、  
**やっぱり曲名がわかりません**🤔 笑  
耳で聞いて覚えるからですかね👂🔊  
カラオケに行っても  
曲名がわからないので、  
**探すのに一苦労**します🤔 笑



浅田 純里

よく口ずさむ歌は…  
私の大好きな **SEKAI NO OWARI** の  
**「眠い姫」** という曲です(\*´`\*)  
ボーカルの人の声が  
柔らかい感じで  
**聞いていると癒やされる**のと  
歌詞や曲調もファンタジックで  
**すごく可愛い曲**なので  
仕事の帰り道やお風呂の中で  
いつも口ずさんでます！  
聞いた事のない方は  
是非聞いてみて下さいね🎵



杉浦 瑞恵

わたし、あんまり  
歌を口ずさむことがないんですけど…  
最近**アンパンマン**の歌です(\*^o^\*)  
少し前までは  
**おかあさんといっしょの体操の歌**  
でした。  
仕事帰りに保育園に  
息子を迎えに行って、  
その帰り道に  
**息子と歌いながら**帰っています🎵  
その時の**息子の気分**で  
歌変わるんですけどねσ^\_^;  
次はどんな歌に興味を持つのか  
楽しみです。

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