



# 歯びねす通心

2015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 チャレンジ歯科室のご案内
- p.3 クリニックからのお知らせ
- p.4 私たちの活動～blog より～
- 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月のビックイベントと言えば…**入学式！**  
我が家では、**プリンセス（娘）**が今年から**小学生**  
になりました♪

入学式当日は、なんと月曜日！  
**出席しないわけがありません**（笑）

イベントの楽しみのひとつは『**写真撮影**』ですね。

いつものことですが、どこで撮ろうか、どんなポーズで撮ろうか、**まるで自分の入学式のごとくワクワクそわそわ**していた僕ですが…

入学式当日、周りには**一眼レフカメラを構えるパパたちがたくさん**いるじゃありませんか！

えっ！？一眼レフってそんなにメジャーなものに

なっちゃっているわけ？？？なんて、もう**僕の気持ちをぐらぐら動かしてくれます**（笑）

聞けば、オートフォーカスを実装した一眼レフデジタルカメラは割合使いやすく、しかも価格もだいぶこなれてきているという話。

今後もプリンセスとたくさん写真を撮り続けたい僕ですから、**これは手に入れるしかありません！**

妻の「いつ買うの？」に、『今でしょ！』と即答する僕（笑）**早速購入しました**♪

まだ練習しているところなので、**プリンセスを被写体にいっぱい練習しよう**と思っています♪

ふと頭をよぎるのは、ちびまる子ちゃんに登場するたまちゃんのお父さん…

プリンセスに嫌がられないように、**ほどほどに楽しみたい**と思います（笑）

## 今年も『チャレンジ歯科室』を開催します！

歯と口の健康週間特別イベント

親子チャレンジ歯科室

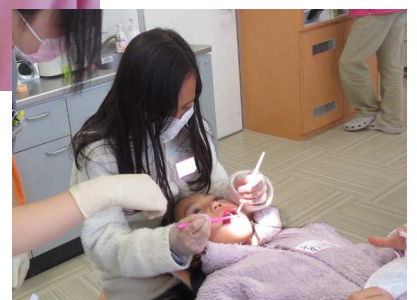
6月7日（日） 14:30～

夏休み特別イベント

第5回 歯びねす Kids チャレンジ歯科室

7月26日（日） 14:30～

詳細は次ページをご覧ください



# チャレンジ歯科室で歯医者さん体験をしてみませんか？

## 今年は親子で体験『親子チャレンジ歯科室』も！

しんデンタルクリニックの人気イベントと言えば、恒例の『チャレンジ歯科室』です！

お子さんたちに本格的な歯医者さん体験をしてもらいながら、**歯医者さんや歯のことに興味を持つ機会となれば**と考えてスタートしたイベントです。

- ★ 診療用のチェアや器械を操作
- ★ 本物の材料で型取りと詰め物づくり
- ★ お友だちのお口の中を診察

など、かなり本格的な歯医者さん体験プログラムで参加したお友だちにも喜んでもらっています。

もちろん、今年も夏休みに実施しますので、ぜひご参加いただければと思います。

そして、今年は新たに親子で一緒に体験できる『親子チャレンジ歯科室』を企画しました！

お子さんの体験を観ているだけではなく、親御さんも一緒に楽しんでくださいね♪



### 親子チャレンジ歯科室

日時：6月7日（日）14：30～16：30ごろ

場所：しんデンタルクリニック

対象：親子で一緒に参加できる方

（一組様の人数は何人でもOK）

**先着4組様まで 参加費無料！**

内容：・歯医者さんの道具を触ってみよう！  
・型取りやむし歯治療を体験してみよう！  
・親子で一緒にお口の中をチェック！  
（ホームケアのご相談もOK） など

### 第5回 歯びねす Kids チャレンジ歯科室

日時：7月26日（日）14：30～16：00ごろ

場所：しんデンタルクリニック

対象：幼稚園～小学生くらいのお子さん

**先着8名様まで 参加費無料！**

（保護者の方もご同伴ください）

内容：・歯医者さんの道具を触ってみよう！  
・型取りを体験してみよう！  
・むし歯治療を体験してみよう！  
・お友だちのお口の中を診察してみよう！

当院は初めてというお友だちも大歓迎♪

受付 また お電話 でお申し込みください！



# 「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👍👍👍」

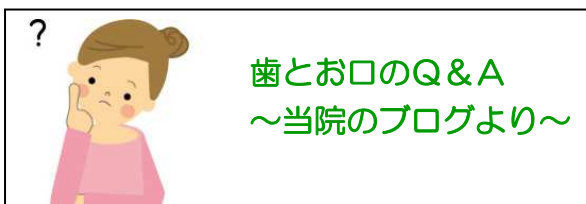
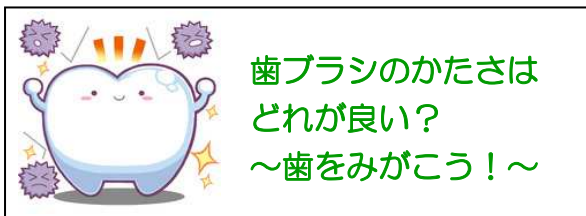
## しんデンタルクリニック LINE@ お友だち募集中！

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！

たとえば・・・



ぜひ、お友だち登録をお願いします！



LINEで友だち追加



LINE用QRコード

＜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。

# ブログでもお知らせを配信しています♪

( 3月30日 当院のブログより )

## 駐車場

先日もお伝えしましたが  
3月からしんデンタルクリニックの駐車場が  
5台に増えました🚗



元キンブルさんの駐車場

1番と2番が新しく増えました🚗🚗



ご来院の際に  
ご利用くださいね😊



( 4月10日 当院のブログより )

## 岡本先生



4月から岡本先生が  
常勤になりました🌸

よろしくお願いします🌸



## 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！

### <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！

## 梅雨の時期に備えよう！

さわやかな初夏の気候が嬉しい季節ですが、これから夏までの間には「梅雨」があります。梅雨は**1年の中でも体調を崩しやすい時期**と言われます。

「梅雨寒」という言葉があるように、季節はずれの冷え込みとなる日があることから分かるように、**気温の差が大きいことが原因**です。

加えて、ジメジメとした気候のせいで、なんだか**気分まで減入ってしまう**方も多いことでしょう。

さらには、冷房を効かせ始めるので**建物の内外の温度差が大きくなり、体も冷やされてしまい**内臓に変調をきたすことも多い時期です。

これからやってくる梅雨を乗り切る方法について、食べ物の側面から考えてみたいと思います。

### ● だるさの改善はビタミンB群

前述のとおり、梅雨どきの体調不良の原因は、1年中で最も変化が激しい気候にあります。

真夏の暑さのような日があったと思えば、一転肌寒くなってみたりと、こうした気象の変化が**身体に疲労を蓄積させて**いきます。

ですから、梅雨の体調不良を予防・改善するには、『**疲労回復**』をテーマに考える必要があります。

疲労回復のための栄養素として効果が高いのは、**ビタミンB群**。豚肉や豆類に豊富に含まれます。

ビタミンB群には、8種類のビタミン（ビタミンB1、B2、B6、B12、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチン）があります。

ビタミンB1…糖質をエネルギーに変える

ビタミンB2…糖質・脂質・タンパク質からのエネルギーの生成

ビタミンB6…たんぱく質や脂肪の代謝

ナイアシン…糖質、脂質、タンパク質の代謝

このように、B群のビタミンは**お互いに協力関係**をもちながら、**様々な物質代謝**に関わっています。

ビタミンB群が不足してしまうと、エネルギー代謝がスムーズに行われず、**疲労や筋肉痛、肩こり**などの原因となる**乳酸がたまり**ます。

季節の変わり目で疲労がたまりやすい時期だからこそ、食事からの疲労回復に気をつけましょう！

### 《疲労回復にオススメのレシピ！》

#### 豚肉のソテー ネギ塩レモンソース



<材料（2～3人分）> (ソース)  
・生姜焼用豚ロース 5枚  
・サラダ油 少々  
・白ネギ 1本  
・レモン 1/2個  
・塩コショウ 適量  
・マリネ液 あれば

<作り方>

1. 豚ロースを2cmほどに、白ネギを斜め切りに切っておく。
2. レモンを絞り、塩コショウとマリネ液（あればOK）を加えて混ぜ、ソースを作る。
3. 油をひきフライパンを熱し、豚肉を入れ軽く塩コショウする。豚肉の油が透明になるまで炒める
4. 斜め切りした白ネギを加えて軽く焼く。
5. レモンソースを入れ強火でさっと絡め焼きでできあがり！（レモンの酸味が飛ばないうちに火を切りましょう）

（レシピ参照：クックパッドさん）

『 ゴールデンウィークの過ごし方♪ 』



武川 加歩

GW は毎年友達と  
**伊勢神宮**に  
遊びに行っていました!  
私が日曜仕事なので  
なかなか予定が合わず…  
GW は**友達と遊ぶ**  
**絶好のチャンス!**笑  
最近は行けていませんが  
カラオケをしたり  
飲み会をしたりと  
GW は**充実した日々を**  
送っています(・`v´)◇  
これからも友達と  
**たくさんの思い出を**  
つくっていきたいです!



敦賀 吉美

長いお休みは  
地元**石川**に帰って  
ゆっくりします😊  
地元の友達が  
**私を取り合うように**  
スケジュールが  
埋まっています😊笑  
GWに**誕生日**をむかえるので、  
毎年盛大にみんなに  
お祝いしてもらえます✨  
**幸せ者ですね**♥  
**愛犬アンナ**とも  
いっぱい遊びます🐶♥  
みなさんのGWは  
いかがでしたか??  
お話聞かせてくださいね😊✨



杉浦 瑞恵

独身のときは、毎日のように友達と  
遊びまくってたんですが…笑  
今年のゴールデンウィークは  
**家族で過ごす**予定です♪  
共働きなので、普段は家族そろって  
過ごす休日がなく、息子にも  
淋しい思いをさせているので、  
大型連休には**思いっきり息子と**  
**一緒に過ごしたい**と思います♥  
特別どこかに旅行に行くとかでは  
ないんですが…(^\_^;)笑  
一緒に**公園**に遊びに行ったり、  
**買い物**に行ったり、  
**息子が大好きな電車に乗って**  
**お出かけ**したり…  
今から楽しみです\*¥(^o^)/\*

医院案内の冊子ができました♪

当院のことを、歯医者さんのことを  
もっともっと知っていただきたいと思い、  
医院案内の冊子を制作しました。

当院のことをもっと知りたい方はもちろん、  
大切なご家族やお友だちに当院のことを  
お知らせいただく際にもぜひお渡しください。

受付にてお渡ししていますので、  
ご希望の方はお声がけください。

