



歯びねす通心

2015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 ご挨拶とお知らせ
- p.2 チャレンジ歯科室のご案内
- p.3 歯をみがこう♪～LINE@～
- 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！

今年のゴールデンウィークはいかがでしたか？
僕は南の島へ**家族旅行**に行ってきました♪

プリンセス（娘）と朝から晩まで水遊び。
それをパラソルの下で優しく見守る奥さん。
とっても楽しい時間を過ごさせてもらいました♪

太陽の光が大好きの僕（笑）
南国の太陽の日差しを浴び、
真っ黒に日焼けです♪



ちょっと焼き過ぎたかなと
思うぐらいの仕上がりです…

楽しい南国リゾートで1つだけ不満が残るのは、
せっかく家族で旅行に行っているのに、なぜか僕
だけ現地のガイドと間違えられるんですよねえ…

女性と子どもを連れて談笑しているわけですから、
普通に考えれば家族って分かりませんか？（笑）

そして、今年のゴールデンウィークには、実はもう
ひとつの大きな楽しみがあったんです。

先月お話しした**一眼レフデジカメ**です♪
試運転には絶好の機会ですから、今までにないぐ
らい**写真をたくさん撮りました～！**

持ち歩くのはちょっと重かったですが、やはり**取
れ高はかなりイイ**です♪

そして、**僕以上に奥さんがハマってしまったよう
で、近々セミナーに行くみたいです（笑）**

小さなお子さんがいらっしゃるご家庭には、かな
りおススメですよ。普通のデジカメよりは確かに
高価ですが、その価値は十分にあると思います。

上級者の方、ぜひ撮り方のコツを教えてください♪

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

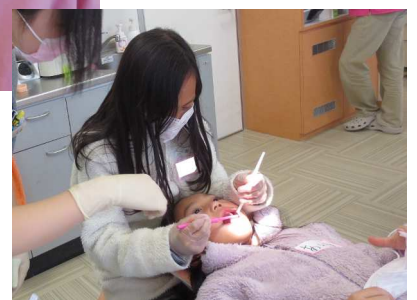
親子チャレンジ歯科室

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～小学生ぐらいのお子さん

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 または お電話 でお申し込みください！



歯をみがこう♪ 『歯ブラシの交換時期って？』

～LINE@バックナンバーの紹介～

あなたは、**今使っている歯ブラシをどのぐらい使**
い続けていますか？

ジョンソンエンドジョンソンさんの調査によると、
次のような結果が出ています。

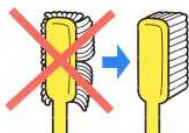
1. 「2カ月～3カ月未満」(31.3%)
2. 「1カ月～2カ月未満」(31.0%)
3. 「3週間～1カ月未満」(16.7%)
4. 「3カ月以上」(12.2%)

平均使用日数は51日だそうで、比較的長い日数
同じ歯ブラシを使い続けている方が多いようです。

実は、**歯ブラシにも適切な交換時期があります。**

そもそも歯ブラシは、毛の弾力性によって歯の表
面にこびりついた汚れ、特にプラーク（歯垢）を
落とす道具です。

その力を十分に発揮させるには、
毛先の開いていない歯ブラシを使う
ことが大切です。

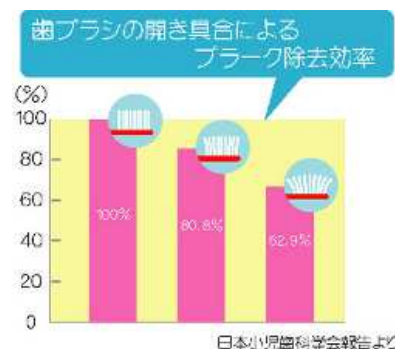


歯ブラシの毛先が開いてしまうと・・・

1. 歯の表面にきちんと毛先が当たらない（つまり、プラーク（歯垢）が落とせない）
2. 歯ぐきを傷つけてしまう
3. 歯ブラシ自体に細菌が繁殖してしまう

など、**たくさんのデメリットがあります。**

特に、清掃効果の低下は著しいものがあります。



毛先が開いてしまった歯ブラシは交換しましょう。

また、歯ブラシの毛先は少しずつすり減り、汚れ
を落とす力はどんどん落ちていきますので、**何で**
もなく見えても1ヶ月に1度は交換しましょう！

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**
- ・ **当院の最新情報**

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！

ぜひ、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

ブログでもお知らせを配信しています♪

(2015年05月15日のブログ)

新メンバー

5月1日から

新メンバーが増えました👩🎵

櫻井優【さくらいゆう】さんです👩🎵



受付とアシスタントです👩🎵

皆さん

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.com/>

＜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。



「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👩🎵👩🎵」



医食同源！食べることから健康になろう！
梅雨だから、梅の効果を見直そう！

日本の6月と言えば『梅雨』ですね。

うっとうしい天気にもジメジメとした湿気。
なんとなく体もだるくてやる気も出ない。
憂鬱な季節で、苦手な方も多いことでしょう…

そんな梅雨特有の体調の悪さを一掃してくれる食べ物こそ『梅』なんです！

● 旬の食べ物の底力！



「梅」に「雨」と書く『梅雨』、その語源は諸説ありますが「梅の実が熟す時に降る雨だから」という説が最もポピュラーだと思います。

つまり、梅雨時期の旬菜こそ『梅』ということ。

青々とした梅の実が出回り、梅酒や梅干しなどを漬ける方も多いことでしょう。

梅干しと言えば、見ただけでだ液が出てきて、食べると思わず口をすぼめるほど酸っぱいですよね。

実は、この酸味の正体は「クエン酸」です。

スポーツドリンクの酸味にも利用され、**疲れの原因である筋肉や血液の中の「乳酸」を分解したり、制御する効果**があります。

また、**内臓の動きを活発にしてくれる働き**もあり、食欲不振を解消してくれます。

つまり、多湿の気候に疲れがたまり、食欲不振にも陥りやすいこの時期、**食べるといち早く元気になる食材**ということですよ。

また、お弁当では、ご飯の真ん中に梅干しを乗せる光景をよく目にします。

これは見栄えを良くするという目的だけではなく、**クエン酸が持つ防腐効果を利用するために**乗せているという側面もあります。

炊いたご飯は約60%が水分ですから、保存状態が悪いと腐りやすい食品です。まして、高温多湿の梅雨時期は、さらに食品が傷みやすくなります。

さらに、クエン酸には青魚の生臭さを消す効果もあり、サバやイワシは梅干しと生姜と一緒に煮ると、臭みだけでなく腐りにくい煮魚ができます。

ちょっと地味な存在ながらも様々な場面で重宝される梅干しは、**梅雨時期に健康を維持するための強い味方**だったわけです。

「梅雨時期に体調を崩しがち」という方は、積極的に梅や梅干しを摂ってみてはいかがでしょうか？

《疲労回復にオススメのレシピ！》

梅肉ソースのチキンソテー



<材料（2人分）>

- ・鶏モモ肉 2枚
- ・酒 大さじ2
- ・梅干し 4個
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・塩コショウ 少々
- ・みりん 大さじ2
- ・サラダ油 大さじ1

<作り方>

1. 鶏モモ肉に塩コショウをふって、サラダ油を熱したフライパンに皮を下にして並べる。
2. 焼き色がついたら裏返し、肉に火が通るまで4～5分焼き、食べやすい大きさに切る。
3. 種を取ってたたいた梅干し・酒・みりん・しょうゆをフライパンで煮詰め、②にかける。

（レシピ参照：楽天レシピさん）

『 **ドキッとする仕草** ♡ 』



武川 加歩

私のドキッとする仕草…
仕草というのかわかりませんが
ベースやギターを弾いている手に
ドキッとします♡
自分が弾けないので
尊敬もしますし、
すごく器用に
指が動いているのを見ると
ライブ中でも
見とれてしまいます(*´`*)♡
できれば
毎日見ていたいくらい
です！笑



敦賀 吉美

自分に無いものを
遺伝子が求めると言いますが笑
腕力も筋肉もない私😓💧
重いものをひょいと
持ち上げたり、
瓶の蓋を軽々と開けて
くれたりすると
ドキッとします😍
引き締まった筋肉も
素敵ですね🎵
私も運動して
筋肉と力をつけないと😓💧💧
頑張ります笑



杉浦 瑞恵

あまりドキッとすることが
ないのですが…笑
先日、息子が
朝起こしてくれたんですが、
その**起こし方**に
ドキッとしました(≥▽≤)
眠りが浅くなってきたところに、
息子が**私に“ちゅっ”**
ってして、“**ママ、おはよ〜**”
って起こしてくれました♡
突然のことで、ドキッとした
のと同時に、**知らないうちに**
こんなこともできるように
なったんだあ…と
しみじみしてしまいました！笑



櫻井 優

実際にされて
ドキッとしたのが…
急ブレーキの際に
手で体を抑えてくれた時
ですかねえー
危ないと思って
守ってくれてる感じが
ドキッとしました(^o^)
急ブレーキにびっくりしたのも
ありますが笑
まあ、**そんなことよりも**
安全運転が一番
ですけどね(^-^)笑