



歯びねす通心

2015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 ご挨拶とお知らせ
- p.2 インターネット予約
- 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！
- 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！

梅雨が明け、夏本番！

今年も**夏男舟橋のシーズン**がやってきました(笑)

夏と言えば、やっぱり**プール！夏の日差しを身体
いっぱい吸収して、真っ黒**になっている僕を今
年も目にされることでしょう(笑)

先に言っておきますが、南国に行ったわけではあ
りませんので…(笑) 日本、しかも**愛知県内のプ
ールでこれだけ真っ黒になる**んです♪

プリンセス(娘)と一緒にプールに行きますから、
当然のように**プリンセスも真っ黒**に日焼け。

奥さんは、女の子だし、将来のシミやソバカスの
原因に…ということも言うのですが、僕は子ども
らしくて健康的で良いと思うんですけどね。

夏男、夏男と言いつつ一方、暑さに負け
て「**もしかして夏バテかな…**」なんてときどき感
じるようになってきました…

やっぱり、少しずつ**年齢には勝てない身体**になっ
てきているのでしょうか…(苦笑)

なので、健康管理、特に**とにかく「きちんと食
べること」**は意識して**過ごす**ようにしています。

いろいろな健康法や夏バテ防止法があると思いま
すが、なんだかんだ言っても、やっぱり**基本は『食
べること』**だと思っんです。

思いつき肉を食べて「**スタミナ**がついた！」な
んて単純な思い込みかも知れませんが、夏の暑さ
を乗り切るヒケツだと思っています。

なんでも美味しく食べるには、『歯とお口の健康』
が基本。悪いところを治したら、**良い状態を維持
するための予防**にも取り組んでいきましょう！

インターネット予約を導入しました！

7月1日より

インターネットでの

予約の受付

予約の確認・変更

をスタートしました！

予約確認メールサービスと共にご活用ください☆

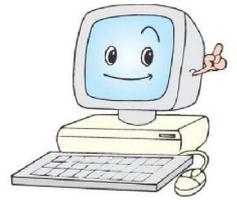
～詳細はP. 2の案内をご覧ください！～



ご予約、ご予約の確認・変更が

インターネットでできるようになります！

しんデンタルクリニックでは、24時間いつでも予約や予約の確認・変更ができるインターネット予約システムを導入しました。



まずは、ネット予約の入力画面まで、↓の要領でアクセスしてください。

パソコン・スマートフォンの方 当院のホームページより

検索サイトで『しんデンタル』と検索して、
当院のホームページをご覧ください。

『24時間受付 インターネット予約』を
クリック（タップ）すると、
予約用ログイン画面にアクセスできます。

フィーチャーフォン・QRコードの方 下のQRコードより

<初診の方>

<当院の診察券をお持ちの方>



QRコードを読み込むと、予約用ログイン画面に
直接アクセスすることができます。

アクセスすると、入力画面が出てきます。↓→

★ ご注意ください ★

インターネット予約にログインする際の
患者様番号は診察券番号となります。

患者様番号とご生年月日を入力して、「次へ」ボタンを押すとログインできます。

お名前が表示されます。

新しく予約を取りたい方

取ってある予約を確認・変更したい方

登録情報（メールアドレスなど）を確認・変更したい方

個人情報の兼ね合いも

ございますので、

見本画面で説明しています

ご希望のメニューを選択して、お手続きください。

希望日・時間に『O』が

ついている時間帯で

ご予約希望を受け付けています。

ご希望日を送信していただくと、

翌診療日に当院から確定連絡を

送信させていただきます。

予約確定メールをご確認ください。

歯をみがこう♪ 『歯ブラシの持ち方』

～LINE@バックナンバーの紹介～

歯をみがくとき、**歯ブラシはどのように持っていますか？**

この質問をすると・・・

「ゲーでにぎるような持ち方」
「とりあえずつかんでいる」



という方がとても多いものです。

ゲーで握ったり、わしづかみにしたり、
このような持ち方は良くありません。

歯ブラシを力いっぱい握って
ゴシゴシみがいたからといって、
歯がきれいになるわけではありません。

歯ブラシは、**ペンと同じように**握ります。

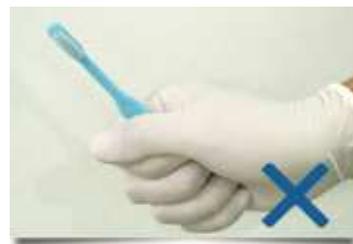


これは力（ちから）の入りすぎを防ぎ、
細かい動きをコントロールするために
有効な持ち方です。

余計な力が入りにくく、小回りがきき、
毛の先が動くため歯にきちんとあてて
みがくことができます。

「汚れをきちんと落とすためにしっかり握って」
という考え方だとしたら、**それは大きな誤解**です。

くれぐれもわしづかみは避けてください。



歯そのものは確かに固いものではありませんが、
**歯ぐきなど歯の周りの組織（歯周組織）は、
意外とデリケート**です。

力を入れず、やさしく丁寧にみがきましょう！

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

ブログでも歯とお口の健康マメ知識を配信中♪

2015年07月16日 「歯間ブラシ④」

歯間ブラシを使う前に
まずは

自分にあったサイズ

を選んでもらう事が大切です♪

歯間ブラシは
歯間の隙間に合わせて

4S～LLサイズ

まであります

歯科医院で



正しい持ち方と使い方
ご自身にあったサイズ

を教えてくださいませう☆



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！

熱中症予防を考えた食事の摂り方



夏の暑さが厳しくなると『熱中症』の話題が増え、予防を心がけている方も多いことでしょう。

熱中症対策には、**水分と塩分の両方を補給**することが必要と言われます。

その理由は、**汗をかくと、水分だけではなく塩分も体から排出されてしまう**からです。

汗にはナトリウムが含まれているため、大量の汗をかきナトリウムが失われたときに水だけを補給すると、血液のナトリウム濃度が薄まります。

すると、人間の身体では**これ以上ナトリウム濃度が薄まらないようにと水分を補給したい気持ちを抑える**防衛本能が働きます。

さらに、水分補給を抑えると同時に、**身体が余分と判断した水分を尿として排泄**してしまいます。

この状態になると汗をかく前の身体の水分量を回復できなくなり、運動能力が低下、体温が上昇して、熱中症が引き起こされるのです。

そんな状態にならないように、**塩分（ナトリウム）と糖分を含んだ栄養補給**が効果的です。

塩分だけでなく糖分も摂ったほうが良い理由は、糖分の主な成分であるブドウ糖は、腸内にナトリウムがあると吸収されやすくなるからです。

そのため水分も一緒に吸収されやすくなるため、塩分＋当分の摂取が効果的と言われています。

● 熱中症予防を考えた食事



熱中症予防というと水分補給にフォーカスされがちですが、実は**食事の摂り方も重要**です。

主に、次の4つのポイントに気を付けましょう！

- 1) **ご飯やみそ汁などで、朝食をきちんと摂る**
※炭水化物（糖質）＋塩分を意識して朝のエネルギー補給をすると、水分吸収も効率的に
- 2) **旬の野菜や果物を積極的に摂る**
※夏の果物はミネラルが豊富で、夏の野菜には身体の熱を下げる効果が
- 3) **カリウム**摂取（野菜、海藻、果物、豆類など）
※カリウムはナトリウムを排泄する効果があり、ナトリウムの過剰摂取を防ぐ
- 4) **ビタミンB1** 摂取（豚肉、ウナギ、海藻など）
※ビタミンB1には糖質の代謝を手助けし、疲労回復の効果が

水分補給だけでなく、食事にも気を付けて、夏の厳しい暑さを乗り切りましょう！

《熱中症対策にオススメの朝食！》

昆布と梅干のおにぎらず



＜材料（1個分）＞

- ・ご飯 1膳分
- ・昆布の佃煮 お好みで
- ・梅干し 1個
- ・焼き海苔 1枚

＜作り方＞

1. 梅干しは包丁でたたきペースト状に。
ラップの上に焼き海苔を置き、軽く塩をふり、ご飯を半分乗せる。
2. ご飯の上に昆布の佃煮と梅干しを乗せ、残りのご飯を乗せて海苔を四角に包む。
3. ラップで包み、ご飯と海苔が馴染むまでしばらく置いて、好みの形に切ってできあがり！

（レシピ参照：クックパッドさん）

『 私の夏休み♪ 』



武川 加歩

私の夏休みは学生の頃はとにかく家でごろごろしてました…笑
暑さに極端に弱いので、外に出たくなくて友達に無理矢理遊びに行かされていた思い出しかないですね(´_ゝ`)
社会人になってからのお盆休みのほうが、海や川に行ったり飲み会をしたりお祭りに行ったりと**大忙し**です！
学生の頃もっと遊んでおけば良かったなあと今更後悔しています(´・_・`)
みなさんは後悔しないよう、楽しい夏休みをお過ごし下さい♪



敦賀 吉美

小学校の夏休みは**宿題を7月中に終わらせて**ひたすら遊んでました😓
中学高校は**部活のバレーボールに**明けかけていましたし🏊
料理屋の時は休みなく働いていましたし🔪
歯科の仕事になってからは連休もいただけるので、連休をエンジョイしています😊✨
お盆休みは**地元石川に帰って友達みんなが集まる**予定です🍷
みなさんも事故や怪我のないように夏休みを楽しんでくださいね🎵



杉浦 瑞恵

社会人になってからは、夏休み=お盆休みですね🎵
今年のお盆休みは**息子と何をして過ごそうか**、いろいろ考え中です！
どこに行っても混んでると思うんですが…笑
最近の杉浦家は『**いかにお金をかけずに楽しく遊ぶか!**』がテーマです*^(o^)/*笑
お金を出してどこかに出掛けるのももちろん楽しいですが、**近場でお値打ちに楽しめるお出かけスポット**もたくさんあるのでは…といろいろ探してます！
どこかオススメあれば、ぜひぜひ教えて下さいねっ💕



櫻井 優

今年はお盆の連休にずっと楽しみにしてた、**郡上の徹夜踊り**に行けなくなってしまったので、すでに残念な夏休みになってしまいました。°(´0`)°°
浴衣をきて、下駄の音を鳴らし、お酒を飲みながら夜通し踊りつづける…
誰が考えたのか、最高なお祭りです\(^o^)/笑
去年は睡魔に負けてしまったので今年朝までと意気込んでいましたが、、、°(´0`)°°
ですが、夏ですから！まだまだイベントはたくさんあるのでなんとか目一杯楽しむ予定です(^o^)