



歯びねす通心

2013年11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 クリニック News

p.3 当院のリニューアルについて

p.4 知っておきたい歯の基礎知識

p.5 食べることから元気になろう

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！

10月12日（土）、当院は休診とさせていただきました。実は、その日に当院の**スタッフの結婚式**があったのです！

当日まで、本当に**緊張の毎日**を過ごしました・・・
僕の結婚式ではありませんよ。念のため（笑）

僕の緊張の原因は、『**スピーチ**』です。

人生初の主賓、そして大切なスタッフの晴れ舞台。
失敗が許される要素はどこにもありません…

診療をしている時間以外は、スピーチのことで頭が
いっぱいになり、我が家のプリンセスとの時間
にも全然集中できない日々を過ごしました（笑）

秋の夜長に、原稿を熟読。
心配で心配で、何度も確認（笑）

努力の甲斐あってか、当日は、新郎新婦はもちろん、
列席された方からもスピーチの感想をお声が
けいただいて、**大成功**だったと思っています！



当院のブログにも掲載されたこの写真をご覧いた
ただけで、良い結果だったことが、容易にご想像い
ただけることでしょう！

なかなか味わえない良い経験をさせてもらいま
したが、何事も『**準備が肝心**』ですね！

今月は、**リニューアルのために少し長いお休みを
いただきます**。ご不便をおかけしますが、何卒よ
ろしくお願い致します。

しんデンタルクリニックがリニューアルします！

開院5周年を迎えた今年、リニューアルすることになりました！

診療チェアを増設し、口腔内カメラを設置します！

リニューアル工事のため、

11月21日（木）～28日（木）は**休診**させていただきます。

ご不便をおかけしますが、よろしくお願い致します。

3ページ目もあわせてご覧ください。



無料メールマガジン『歯ぴねす Kids』 会員募集中！

このメールマガジンでは・・・

- ・ お子さんの歯とお口の健康を守るための情報をお届けします！
- ・ 定期健診・フッ素の時期にお知らせメールをお届けします！

子どもたちの歯とお口の健康を守ることを通じて、
健やかな成長をお手伝いするメールマガジンです！

ご登録をお待ちしております！



＜登録方法＞

- ☆携帯電話の方 → 左のQRコードから登録できます！
- ☆パソコンの方 → <http://goo.gl/hRzsJ> より登録できます！
- ☆クリニックで → スタッフにお声掛けください。
院内のパソコンですぐに登録できます！



メルマガ用QRコード

クリニックのブログもぜひご覧ください！

《ブログのアクセス方法》

パソコン・スマートフォン
で見るとは・・・

当院のホームページ
からご覧ください。



携帯電話で見るとは・・・

QRコード

をご利用ください。



ブログ用QRコード

予約確認メールをお届けします！

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！

QRコードを読み取って空メールを送ってもらうだけ
とってもカンタンに登録できます！

詳しくはスタッフまで、気軽にお声がけください。



予約確認メール用
QRコード



当院のリニューアルについて ～私たちの想い～

当院は、今年、**開院5周年**を迎えることができました。こうして、クリニックを順調に運営することができておりますのも、**ご来院いただく患者さんお1人お1人の暖かいご支援のお陰**です。本当に、ありがとうございます！



一方で、「**予約がとりづらくなった**」「**少し慌ただしい感じがする**」などのお声を時々いただくことがあり、**大変心苦しく思っていました**。

その理由のひとつが、**ご予約を希望される方の数と比べて、診療チェア数が少ない**という問題でした。

できるだけご希望のお時間帯に沿ってご予約をお取りしたいですし、**治療期間はなるべく短く済むようにしていきたい**と思っています。

このようなことを考え、**診療チェアを1台増設することになりました！**

お1人でも多くの方にご予約いただける体制を整え、できるだけ早く治療が終わり、そして、長い期間に渡って予防のために通い続けていただけるような歯科医院を目指していきたいと思っています。



また、今回のリニューアルでは、新たに『**口腔内カメラ**』を導入します。

これは、**あなたの歯とお口の中の状態を見て確認することができるカメラ**で、治療をする部分や治療後の状態、ケアによって良くなっている状態などを、私たちだけでなく、**あなたの目でも一緒に確認してもらう**ことができます。



あなたの歯とお口の健康を守るために、お役立ていただきたいと思います。

リニューアル工事のため、**11月21日(木)～11月28日(木)**を休診とさせていただきます。

長いお休みをいただいしまい、ご不便をおかけしますが、**リニューアル後の当院を楽しみにしててください！**

第2回 歯ぴねすKids チャレンジ歯科室

夏休みにご好評いただきましたチャレンジ歯科室を
冬休みにも開催することになりました！



日時：12月27日(金) 10:30～12:00ごろ

参加ご予約・イベントの詳細は、スタッフまでお声掛けください。

多くのお友達のご参加を楽しみにしています！

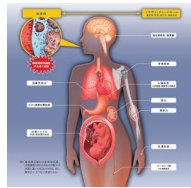




近年になって少しずつ解明されてきている『**歯の病気と全身の病気の関係**』について、今回は**生活習慣病**という問題をお話しようと思います。

何度も繰り返しのおさらいにはなりますが、「歯の病気がどうして全身の病気と関係があるのか？」ということを確認しておきましょう。

歯周病が全身の病気に影響するのは、歯周病が**細菌によって起こる病気**だからです。



お口の中にある歯周病の原因菌が、**お口から体内に侵入していき、病気や身体の器官に影響を与えている**と考えられます。

今回は、『**生活習慣病**』という大きなカテゴリーから、『**歯周病**』という病気について、考えてみていただきたいと思います。

● 歯周病は生活習慣病



動脈硬化・糖尿病など、**生活習慣病と呼ばれる病気と歯周病には深い関係があると解明されている**ことはこれまでのお話でご理解いただけたと思います。

もうひとつ知っておいていただきたいことは、『**歯周病も生活習慣病である**』ということです。

実は、**国も正式にそう認定している**のです。

厚生労働省による生活習慣病の定義は、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」です。

歯周病は、食生活、喫煙、ストレス、毎日の歯みがきなど、**毎日の生活習慣が影響を及ぼす病気**なので、立派な生活習慣病と言えます。

● 怖い病気なのでは？

「糖尿病、高血圧、ガン、急性心筋梗塞、脳卒中…」など、多くの方が**怖い病気**というイメージを持っているのが生活習慣病でしょう。

糖尿病にしても高血圧にしても、生活習慣病のほとんどは、**日ごろの生活習慣が影響し、初期には自覚症状がほとんどない**病気ですよ。

歯周病も『毎日の習慣』が影響する病気で、**初期の頃には痛みや腫れなどの自覚症状がほとんど現れない**病気です。

糖尿病や高血圧は怖い病気なのに、歯周病は怖い病気ではないというはずがありません！

他の生活習慣病と同じように、あなたの意識や生活習慣を変えなければ、**すべての歯を失うことになる**など、最悪のケースも考えられます。

あなたは、**糖尿病や高血圧を未然に防ぐために**、どんな努力をなさっていますか？

運動をしたり、摂生を心がけたり・・・**日頃の生活習慣の改善に努めているはず**です。

そして、**定期的に『健康診断』を受けて、ご自身の健康状態を確認している**方が多いことでしょう。

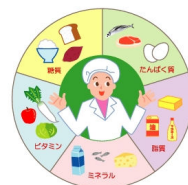
では、歯周病のことはどうでしょうか？

歯周病も生活習慣病であることをご理解いただけたと思いますので、**歯をみがくことや食生活**など、日頃の生活習慣を見直してみてください。

そして、**定期的に歯とお口の『健康診断』を受けて、健康状態を確認していきましょう！**

医食同源！食べることから健康になろう！

アンチエイジングに効果的な食べ物



「無理して若作りをしたいわけではないけれど、なるべく老化は防ぎたい！」

こんな風に思う方、アンチエイジングに関心を持っている方も多いと思います。

では、『アンチエイジング』のために、具体的にどんなことをしたら良いのでしょうか。

実は、アンチエイジングに欠かすことのできない要素のひとつが、『食事』です。

● 孫わやさしいよ！

「美容に良い」「〇〇の成分が入っている」など、アンチエイジングに良い話をたくさん耳にします。

でも、そんな話が**たくさんありすぎて覚えきれない**という方も多いかもしれません。

アンチエイジングに効果的な食べ物の覚え方としてオススメなのは、『**孫わやさしいよ！**』です。

ま・・・豆類

ご・・・ゴマ

わ・・・わかめ（海藻類）

や・・・野菜

さ・・・魚

し・・・しいたけ（キノコ類）

い・・・いも類

よ・・・ヨーグルト

ビタミン、食物繊維、カルシウムやマグネシウム・鉄分などのミネラル、タンパク質といった**栄養をバランスよく含む食材**で組み合わせられています。

毎日の食事で、「**まごわやさしいよ**」を含む食品を**毎日1品ずつ摂ること**を心がけると効果的です。

「まごわやさしい」をよく見てみると、日本の伝統的な食べ物がたくさん並んでいます。

日ごろの食生活で不足しがちな栄養素を多く含み、健康な食生活にも役立つため、『**食育**』にもとりいれたい食事法です。

体に残したくない、添加物や化学物質を排泄する力にもなってくれると言われてますし、意識してみると良いかもしれませんね！

＜アンチエイジングに効果的なレシピ＞

まごわやさしい塩麴スープ



＜材料（4人前）＞

- ・ ま・・・豆類 適量
- ・ ご・・・ゴマ 適量
- ・ わ・・・わかめ（海藻類） 適量
- ・ や・・・野菜 適量
- ・ さ・・・魚 適量
- ・ し・・・しいたけ（キノコ類） 適量
- ・ い・・・いも類 適量

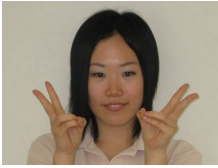
- ・ 水 600cc
- ・ 塩麴 大さじ2
- ・ ショウガ 少々

＜作り方＞

1. 鍋に材料を入れて、塩麴をなじませます。
（塩麴がないときには、塩をなじませてもOK）
2. 水とショウガを入れて、火にかけます。
3. 沸騰したら、コトコト弱火で煮込んで、完成です！

冷蔵庫にある食材の中から「まごわやさしい」をチョイスして作りましょう！簡単に作ることができる、栄養満点のスープです！

スタッフコラム
『最近1番“笑った”こと♪』



武川 加歩

最近1番笑ったことは、友人の話なのですが、疲れているときは甘い物🔥と**スイートポテト**を買ったらいいんです🎵**車を運転していたので、会社に着いてから食べようとスイートポテト片手にルンルンで歌っていたらなんと🔥後ろからパトカーが…**携帯で電話していたと勘違いされたみたいです👉**スイートポテトで捕まるなんて…**と大爆笑でした🔥笑



敦賀 吉美

最近笑った出来事。衛生士の杉浦さんの結婚式でスピーチを頼まれていた**院長の緊張MAXな感じ**が微笑ましかったです(笑)スピーチは大成功でしたがスピーチ前と後の**ビフォーアフターが**あきらかに違うので笑えました(笑)緊張しますよね💧先生お疲れ様でした👍**スピーチ素敵でした😊🌟**



浅田 純里

最近一番笑った事は、患者さんが差し入れてくださった**ボディークリームとお茶を間違えて、冷蔵庫に入れようとしてしまった**事です(笑)入れる途中で気づいてコソッと戻そうとしたら**後ろに院長の笑っている顔が…**その後、スタッフ皆の耳に入りネタになりました(＞_＜)私もなんでボディークリーム!って**自分の行動に爆笑してしまった**んですけどね(笑)次は持っていかないように気をつけます🔥笑



加藤 淳子

最近一番笑ったことですね🔥これは笑っていいのか、**落ち込んだ方がいいのか**わかりませんが。ある日私が、何気なく主人とたわいない話をしていた時です。**5歳の娘**が急に、「**パパはひどい女と結婚したわえ。**」と(・_・;)私は最初わけがわからずいえ?と聞き返しましたが、**主人は大爆笑。**何で?と娘に聞いても、それ以降はその話には**一切触れません。**未だにその話になると、娘は**貝のように口を開ざします**(苦笑)

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