



歯びねす通心

2013年12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！

2013年もあっという間に**12月**を迎えてしまいました…月日の流れは、本当に早いですね。今年は、**あなたにとって、どんな1年でしたか？**

僕は、ご来院いただく患者さん、いつも助けてくれるスタッフや家族、**いろいろな人に支えられて**、非常に充実した1年を過ごさせていただきました。

2013年は、しんデンタルクリニックにとって、**開院5周年**という節目の年でした。

ですから、年初から『**患者さんに喜んでもらえる取り組み**』『**患者さんにとってプラスになる取り組み**』をしようと決めていました。

ひとつは、当院が最も大切にしている『**予防**』をテーマに、**子どもの頃から歯とお口の健康を大切にする『習慣』**を持って欲しいという願いから、

- ・ 歯びねすK i d s メールマガジン
- ・ 歯びねすK i d s チャレンジ歯科室

この2つの企画を行いました。

特に、チャレンジ歯科室は大変ご好評いただき、12月に第2回目を開催させていただきます。また、来年も開催していきたいと思っています。

そして、先月には、

- ・ 診療用チェアの増設
- ・ 口腔内カメラの設置

と、**リニューアル**をさせていただきました。

リニューアルについてはP. 3に詳しく掲載していますので、ご覧になってみてください。

お陰さまで、本当に良い1年となり、**感謝の気持ち**でいっぱいです。来年も進化を続けていきたいと思いますので、よろしくお願ひ致します！

年末年始の休診

12月27日(金)午後～1月6日(月)

は、年末年始の休診とさせていただきます。

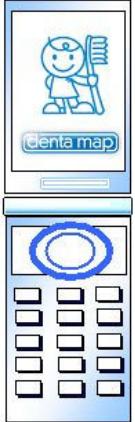
- ※ **12月26日(木)**は、休診せず**診療**をさせていただきます。
- ※ **12月27日(金)午前中**は、第2回チャレンジ歯科室を開催するため、**診療は致しません**。ご了承ください。

年末年始に急な痛みや具合が悪くなったときには…

西区休日急病診療所(052-531-2929)にご連絡ください。

※歯以外の病気の場合も、**西区休日急病診療所**で対応してもらえます。

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

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

で見るには・・・

当院のホームページ

からご覧ください。



携帯電話で見るには・・・

QRコード

をご利用ください。



ブログ用QRコード

無料メールマガジン「歯ピネス 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に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

リニューアルをしました！

先月、当院はリニューアルをさせていただきました！

そのため、11月21日（木）～28日（木）の間、長期の休診をさせていただき、大変ご不便をおかけしまして、申し訳ございませんでした。

お陰さまで、無事にリニューアル工事が完了し、あらたなスタートを切ることができました！



今回のリニューアルでは、『診療用チェアを増設』しました。

開院以来3台のチェアで診療をさせていただいてきましたが、「予約がとりづらくなかった…」とのお声が数多く寄せられ、非常に心苦しい思いをしておりました。

チェアが1台増えることにより、物理的な予約枠も増えますので、できるだけご希望のお時間帯に沿ってご予約をお取りできるように、治療期間はなるだけ短く済むように改善できればと思っています。



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これからも努力していくこうと思っています。

また、新たに『口腔内カメラ』を導入しました！

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っています。

第2回 歯びねすKids チャレンジ歯科室

今回もたくさんのご応募をいただき、ありがとうございました！

早々に、予定していた応募数のご予約をいただきました。

ご連絡をいただきましたのに、ご予約がいっぱいになってしまったために、ご予約できなかつたお友達も数多くおられ、本当に申し訳ございません。

次回は、2014年の夏休みに予定していますので、楽しみに待っていてください。



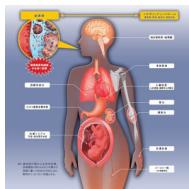
「歯周病」のお話 ⑯ 歯周病と全身の病気



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、今回は人間の寿命との関係をお話しようと思います。

本題に入る前に、何度も繰り返しのおさらいになりますが、「歯の病気がどうして全身の病気と関係があるのか？」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く、病気や身体の器官に影響を与えていていると考えられます。

今回は、一見何も関係がなさそうに思える『人間の寿命』と『歯とお口の健康』について、一緒に考えてみたいと思います。



● 平均寿命が伸びたその陰で…

日本人の平均寿命が年々伸びてきたことは、あなたもよくご存知の事実でしょう。

昭和62年の平均寿命は、
男性…75.61歳 女性…81.39歳
でした。

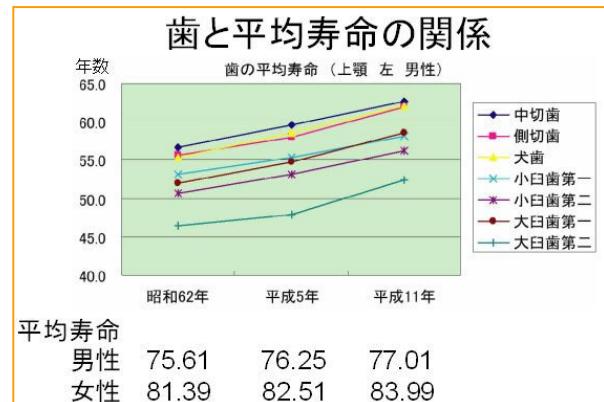
それから約15年後の平成11年になると、
男性…77.01歳 女性…82.51歳
と男女共に平均寿命が伸びています。

そして、平成25年に発表された最新の統計では、
男性…79.59歳 女性…86.35歳
とさらに平均寿命が伸びています。

その背景には、医療の進歩などがあるわけですが、

実は、『歯』が大きく関係していることをご存知でしょうか？

下の図をご覧ください。



昭和から平成へと時代が移り変わるにつれて、日本人の平均寿命が伸びてきたわけですが、それとともに、歯の平均寿命も伸びています。

このグラフを見る限りでは、

『歯の寿命が伸びたことによって、平均寿命が伸びてきている』

と解釈することもできます。

そう考えられるひとつの根拠として、人間が生きるために必要な栄養やエネルギーは、『食べること』で身体に摂り込んでいることが挙げられます。

どれだけサプリメントが発達しようと、どれだけ医薬品が発達しようと、毎日の『食事』以上に栄養を摂取できるものはありません。

やはり、根本的なところでは、『歯』の健康がもたらす恩恵を見逃すことはできないでしょう。

きっと、あなたも長生きを望むと思いますが、もしそう望むのであれば、『歯の健康』にも気をつけませんか？

医食同源！食べることから健康になろう！

身体の免疫力と食べ物のお話



寒さが厳しくなるこれからの季節、毎年のように風邪やインフルエンザが流行します。

冬場に風邪をひきやすくなる原因のひとつが、『免疫力』の低下です。私たちの体が、感染症などに対して抵抗力を持つ現象を『免疫』といいます。

この免疫の働きは、誰もが持っている防御システムですが、ストレス過多や身体の冷えなどにより、免疫力は低下してしまいます。

実は、“歯ぐきが腫れてしまう”原因のひとつにも、免疫力の低下が挙げられます。

寒い冬は免疫力が低下しがちなので、今回は『免疫力を高める』食べ物について、考えてみたいと思います。



● 免疫力を高めるには？

免疫力を高めるポイントは3つです。

- ① 身体を冷やさない
- ② ストレスをためない（解消する）
- ③ 食べ物から栄養を摂る

食べ物の話からはそれてしまいますが、①と②に効果的なものが『ゆっくりお風呂につかること』です。

ぬるめのお湯にゆっくりとつかることで、身体も温まり、ゆっくり睡眠をとることができるようになり、1日の疲れを癒すことができます。

食べ物では、活性酸素を取り除く効果の高い『抗酸化食品』の摂取が効果的です。

抗酸化物質とはビタミンC、ビタミンE、ビタミ

ンB群、β-カロテン、ポリフェノールなどで、野菜や果物に含まれています。

また、腸の働きを活性化させる『発酵食品』や『食物繊維』も免疫力を高めることに役立ちます。

腸の働きが活発になれば、食べ物から摂る栄養の吸収も良くなり、身体も元気になりますよね。

免疫力を高め、冬を元気に乗り切りましょう！

<免疫力を高める食べ物>

ニンニク、バナナ、ヨーグルト、カボチャ、納豆、梅干、大根、小松菜、ホウレンソウ、ブロッコリーなど

«免疫力UPに効果的なレシピ»

ホウレンソウとマイタケのガーリックバター炒め



<材料（4人前）>

- ・ ホウレンソウ 1束
- ・ マイタケ 1袋
- ・ ニンニク 1かけ
- ・ しょう油 大さじ1～1.5
- ・ バター 大さじ1
- ・ サラダ油 少々

<作り方>

1. ホウレンソウは固めに茹でて水気を切り、食べやすい大きさに切る。マイタケは適当な大きさに裂く。
2. 熱したフライパンに少しのサラダ油とバターを入れ、みじん切りにしたニンニクを入れて弱火で炒める。
3. ニンニクから香りが立ってきたらまいたけ、ホウレンソウの固い所から順に炒める。
4. 仕上げにしょう油を加え、さらに炒めて出来上がり。

スタッフコラム
『自分への“ご褒美”♪』



武川 加歩

自分へのご褒美は、
ライフで遠征することです！
大阪、東京…
行けるとこならどこでも行きます！
なかなか休みが合わないと
行けないですが…。
年末には、東京でライフがあるので、
すごく楽しみです♪



敦賀 吉美

自分へのご褒美。。
ご褒美になるかどうかわかりませんが、
毎日お風呂上がりにシートパックをする事ですかね～ 😊
1日頑張ったお肌に、
潤いと栄養をチャージしています✨
ヒアルロン酸とかビタミンCとか
コラーゲンとか、
何種類かストックしてあるので、
日替わりでチョイスしています 😊
おすすめのパックがあれば、
教えてくださいね 😊✨



浅田 純里

自分へのご褒美は…
キルフェボンのケーキを2つ
食べることです ❤
ワンホール1万円程するケーキを
食べるなんて…!!
甘いもの大好きな私にとって
最大の贅沢です(笑)
毎年必ず食べていたんですが
名古屋から消えてしまったので
とてもショック…(T_T)
また新しいご褒美ケーキを
見つけなくては！！笑
もし美味しいスイーツのお店など
知っていたら**教えてくださいね♪**



杉浦 瑞恵

わたしの自分へのご褒美 🎁 は…
友達とランチに行くことです 🍴
息子を保育園に預けて、
友達とちょっと贅沢なランチ。
やんちゃな1歳の息子がいっしょだと
行けないお店に…
もちろん、**ダンナさんにも**
ナイショです 😆
どこかオススメのお店があったら
教えてくださいねっ♪(^▽^)



加藤 淳子

【 退職のご挨拶 】

11月末をもちまして、退職することになりました。
長い間お世話になり、ありがとうございました。

歯とお口の健康をこれからも大切にしてくださいね！

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