



歯びねす通心

2014年4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 Blog よい～私たちの活動～

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！

私事ですが、この4月に我が家のプリンセス（娘）が**誕生日**を迎えます！誕生日プレゼントを考えているこの時が、本当に楽しいですね♪

実は、開業して1ヵ月後に生まれたプリンセス。今年**6回目のお誕生日**になります。

何だかんだと言いながら、「カッコいいパパでいたい」というのは、僕が**仕事をがんばることができ**
一番の原動力になっていると思います。

これは、きっと多くのお父さんたちにも共感してもらえることでしょう。

プリンセスの成長は嬉しいのですが、大きくなってくるといろいろなことに興味を持つようになってきて、**僕の心を苦しめて**くれています。

幼稚園のお友だちから影響を受け、『**スケート**』に興味を持ち、今年の春休みは早い段階でお休みの日の予定はスケートで埋まりました（笑）

スポーツに興味を持つのは嬉しいのですが、ときどき「お友だちと同じようにレッスンを受けたい」と言われて、本当に困ってしまっています…

と言うのも、スケートリンクで練習しているお子さんたちを見ると、**親御さんがかなり厳しくトレーニング**をなさっているからです。

僕は、**愛するプリンセスにあんな風に厳しく接することは絶対にできない**自信があります（苦笑）

プリンセスに嫌われるのが怖いので、すぐに甘くなる自信はたっぷりあるのですが…

今のところ何とかはぐらかしていますが、プリンセスの興味の対象を変える方法に良きアドバイスがございましたら、ぜひ教えてください（笑）

4月12日(土) 12:30～

お子さんのむし歯予防のための勉強会

を開催します！

講師： 敦賀吉美



どうしてむし歯になってしまうのか？

むし歯にならないようにするためには、どんなことに気をつけたら良いのか？

ご家庭でも毎日、簡単に実践できるむし歯予防法についてお話しします！

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

しんデンタルクリニック LINE@公式アカウント お友だち募集中！

- ・ 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
情報をお届けします！

〈お友だち登録方法〉



LINEで友だち追加

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。



LINE用QRコード

☆ **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。



「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？

(当院のブログより)

メールサービス

今日嬉しいお声がありました🎵

メールサービスをご利用いただいている
患者さんから

【今日実は予約を忘れてて
でも、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👍👍】

と言って頂けました👍

うっかり忘れ防止に
役立てていただけているようで
嬉しいです🎵

またお話してくれた事も
とても嬉しかったです🎵

もうご登録いただいている方
ありがとうございます❤️

まだご登録されていない方
診察券番号と生年月日で
簡単にご登録いただけます📱

詳しくはスタッフまで👍

メールサービス
活用してみてくださいね👏



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！

診療時間中とはひと味違う(?)
私たちの情報も・・・

ぜひ、ご覧になってみてください！

(2月16日 当院のブログより)

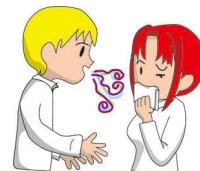
先生
愛娘のゆいかちゃんから
バレンタインのチョコ
もらったそうです👍👍❤️



しかもラブレター付き👏👏



先生よかったですね🎵🎵



約2年間にわたって、『歯周病』という病気についてお話ししてきました。

大切なお話なので、何度でもお伝えしたいことはたくさんありますが、今回から2回に分けて、これまでのお話をまとめておきたいと思います。

● 歯がなくなってしまう最大の原因は？

なぜ、こんなにも歯周病のお話をしているかというと、年齢を重ねるごとに『歯周病』で歯を失う方が多くなるからです。

特に40歳を過ぎてから歯を失ってしまう方の最大の原因は、『歯周病』です。

歯周病という呼び方が一般的ですが、歯周病の進行度合いに応じて、「歯肉炎」「歯周炎」「歯槽膿漏」という言葉も使われています。

日本人は世界的に見ても歯周病患者は非常に多いため、日本は「歯周病大国」と呼ばれており、**35歳以上の約8割が歯周病**だと言われています。

最近の調査では、15～24歳の約6割、25～34歳の約8割が、程度の差こそあれ歯周病になっているという報告もあります。

歯周病は、将来的に歯を失ってしまう最大の原因となっている病気にも関わらず、**年代を問わず増えている病気**なのです。

● 生活習慣病との深い関わり



『急性心筋梗塞』『脳卒中』『糖尿病』『認知症』…

このような病気の名前を見て、どんなイメージを持ちますか？

きっと、**怖い**病気と思うでしょうし、**絶対になりたくない**病気だとも思うでしょう。

実は、**このような病気の原因**として、歯周病の病原菌がクローズアップされています。

お口の中にある歯周病の原因菌が体内に侵入して、病気や身体の器官に影響を与えていると考えられ、次のような病気との関係が分かっています。

- ・ 動脈硬化、心臓疾患
- ・ 糖尿病
- ・ 肺炎
- ・ 低体重時出産、早産
- ・ 骨粗しょう症、関節炎



お口という場所は生きていくために必要なものを身体に取り込む入り口であり、**健康に生活するための玄関**であると言えます。

ですから、お口の中をきれいにし、むし歯や歯周病を治療・予防することは、**全身疾患の予防への第一歩**とも言えるとても大切なことなのです。

歯やお口のトラブルは、歯やお口だけの問題だけにとどまらないことを理解して、これまで以上に日ごろのケアに励んでいってください！

● 歯周病も生活習慣病！

誰もが「怖い」「なりたくない」と感じている生活習慣病ですが、歯周病も国の定める『**生活習慣病**』の1つとされるようになりました。

生活習慣病から身を守るためには、『**きちんと健康管理をする**』必要があります。

今回は、**歯周病の予防**について確認しましょう。

医食同源！食べることから健康になろう！

「食育」について考えてみよう！

『**食育**』という言葉をよく耳にするようになりましたが、「食の欧米化」などと言われている現代、**もう一度食生活を見直そう**という流れがあります。

私たちの食生活は、インスタント食品や加工食品が豊富で、好きなものだけ食べることが当たり前になってきています。

ただ、その**弊害**として、過食や拒食、生活習慣病の若年化など、心配な話題も昔より増えています。

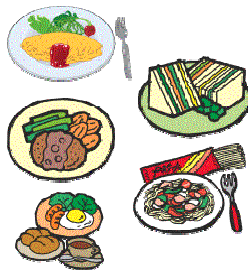
食育は、もう一度「食べること」について見直し、「子どもたちに正しい食生活」を身につけさせていこうという考え方です。

● おかあさんやすめメニュー！？



ところで、「**おかあさんやすめ**」メニューという言葉を知ったことはありますか？

- お…オムライス
- か…カレーライス
- あ…アイスクリーム
- さん…サンドウィッチ
- や…やきそば
- す…スパゲッティ
- め…目玉焼き



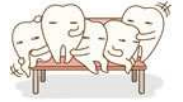
「おかあさんやすめ」と言っても、お母さんが手抜きしているというわけではありません（笑）

子どもたちがとっても大好きなメニューが並んでいますが、**食の欧米化を代表する食べ物**の一例として作られた語呂なのだそうです。

よく見ると、私たち大人の好物もたくさんありますが…注目してほしいのは、「**かむことの少ない料理**」が多いということです。

かむ回数が少ないということは、歯やお口の機能にも悪い影響を与えてしまいます。

特に、「**歯並び**」が指摘されます。



かむ回数が減って口の機能が悪くなり、その結果、**歯並びが悪くなっている**と考えられているのです。

よくかむということは歯並びをきれいにするだけでなく、**だ液の分泌を促し、むし歯予防にも効果があります。**

他にも、**脳を活性化し、消化を助け、免疫力を強化する**など、健康を守るための重要な働きがたくさんあります。

● 理想的なメニューとは？



そこで、「おかあさんやすめ」とは逆に、積極的に摂りたい食べ物のキーワードは・・・

「**おかあさんだいすき！**」「**まますてき！**」です。

- | | |
|-------------|-----------|
| お…おから | ま…まつたけごはん |
| か…かばやき（イワシ） | ま…丸干しイワシ |
| あ…あずきごはん | す…すきやき |
| さん…さんまの塩焼き | て…てんぷら |
| だ…だいず料理 | き…切り干し大根 |
| い…いも料理 | |
| す…酢の物 | |
| き…きんぴらごぼう | |



昔ながらの日本食がなっていますが、食物繊維も多く、**知らず知らずのうちにかむ回数が多くなる**ような料理です。

よくかむ必要がある食べ物を積極的に食生活に取り入れていきましょう！

スタッフコラム
『私の“得意料理”』



武川 加歩

私の得意料理は
親子丼です(´▽`)
お肉を柔らかくする方法や
たまごをとじるタイミングを
教えてもらってから
家族にもよく
作ってー！と言われる
ようになりました🎵
これからはどんどん
レパートリーを増やしたい
と思います(*´ω`*)



敦賀 吉美

実家が料理屋なので
歯科の仕事をする前は
料理屋の仕事をしていました😊
得意料理はこれ！っていう物は
なくて…
しいて言うなら、
冷蔵庫にある食材で
あいあわせで料理するのが
得意です😊✨
美味しいって
食べてくれる人がいたら、
もっと腕によりをかけて
はりきって作るんだけどなあ😁(笑)



浅田 純里

得意料理…といえる程の
自信がある料理がないんですが
手料理を振舞ったことのある
友人達からは
お味噌汁とカレーが
すごく美味しい!と
言ってもらえました¥(´ω`)/
なので、これだけは
自信あります💖
只今、料理の勉強中なので
不器用な私でも作れそうな
簡単なレシピを知っていたら
是非、教えてください(>_<)笑



杉浦 瑞恵

わたしの得意料理は…
今のところ**まだありません**_| |_| |○
今は家族のために毎日料理を
していますが、実はわたし…
けっこう長く一人暮らししていた
のに、**結婚するまでほとんど**
料理をしなかったんですσ^_^;
料理するのは楽しいんですが、
慣れないので毎日悪戦苦闘
しています(笑)
冷蔵庫の中にあるものでパパッと
何品か作れる人とか憧れちゃいます💡
わたしも**早くそうなれる**といいなあ💖
と思います。
こんな料理初心者のわたしでも
作れる**オススメレシピ**があれば
ぜひぜひ教えてくださいねっ🎵

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