



# 歯びねす通心

2014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 News

p.2 Blog よい～私たちの活動～

p.3 患者さんの声

p.4 食べることから健康になろう

p.5 当院からのお知らせ

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！

寒さが苦手で、花粉症持ちの僕。なので、少しずつ気温が下がり始めて、花粉が飛び出すこの**秋という季節は、ちょっぴり憂鬱**です。

「食欲の秋」「読書の秋」「行楽の秋」など、一般的には楽しみがいっぱいという季節ではありますが、苦手なものは苦手なので仕方ありません・・・

でも、「**スポーツの秋**」はイイですね！その中でも、特に楽しみにしているイベントは、『**秋の大運動会**♪』もちろん、プリンセス（娘）ののですが（笑）

秋の大運動会には、実は**苦い思い出**があります。

一昨年のことですが、僕は診療がありますので、父（プリンセスのおじいちゃん）にビデオ撮影をお願いしたところ、**大事故が起こったんです！**

なんと、**映っていたのは父の足・・・**  
そして、**聞こえてくるのは父の声・・・**

あの出来事以来、**運動会のビデオは心配で心配で。**

当日の診療を休診にしようかと本気で悩みましたが、家族全員から説得されて、ビデオを失敗ないように重々お願いしておきました。

今年もどうなることかと思っていましたが、無事に撮影されていて、**自宅で観て楽しみました♪**

特に印象的だったのは『**ダンス**』ですね。ジャニーズの『**勇気100%**』に合わせて踊るプリンセスに、**僕が大はしゃぎしてしまいました！**

そして、真剣に『**勇気100%**』のCDを探す僕。**だって、目の前で踊って欲しいし（笑）**

年長さんにもなると、いろんなことができるんだなど、ちょっと嬉しい「**スポーツの秋**」でした♪

## 秋冬もイベントを開催しますよ～♪

**11月28日（金） 14：30～ 大人向け勉強会**

『**健康な生活のために**』～美味しく楽しく食事をしよう！～

**12月28日（日） 10：30～ チャレンジ歯科室**

**参加ご予約受付中です！**

詳しくは、**受付スタッフ** または **お電話** にて  
お問い合わせください。



# 上手にできたお友だちには、院長からの『ごほうび』が♪

(9月28日 当院のブログ より)

## ごほうび

治療が上手にできたお子さんに  
ごほうびのプレゼントを  
お渡ししています🍪🎵

消しゴムとスーパーボールに  
加えて、  
新しくシールも  
院長が用意してくれました👏

消しゴムかスーパーボールか  
シールをプレゼントしますね🎵  
お楽しみに🍪🎵



(10月15日 当院のブログ より)

## ごほうび2

大人気の  
妖怪ウォッチ👹

上手にできた  
お友達にプレゼントです🎵

お楽しみに🍪🎵



## 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！

### <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。



**より良い歯科医院を目指して**  
**患者さんの声をお寄せいただきました！**

ブログやLINE@でもお知らせしておりますが、ご来院いただいた患者さんに、**より良い歯科医院づくりのためのアンケート**をお願いしています。

たくさんのお客様にご協力いただき、本当にありがとうございます。

お寄せいただいたアンケートの一部を紹介させていただきます。

また、**入口の掲示板**を利用して、お寄せいただきました**患者さんの声を掲示しています**ので、ご覧になってみてください。

引き続き、ご協力よろしくお願い致します。

1. 受付での対応（電話、来院時の受付、お会計、次回ご予約など）について  
★良いと感じたこと、気持ちよかったことはありますか？  
例）きちんと用件を理解してもらえた。挨拶が気持ち良かった。など

来院した時の受付の笑顔や中の人々に非  
常に満足しています。予約料及び予約時間が  
とても安く、しかも、治療が済んだらすぐ帰れるので

1. 受付での対応（電話、来院時の受付、お会計、次回ご予約など）について  
★良いと感じたこと、気持ちよかったことはありますか？  
例）きちんと用件を理解してもらえた。挨拶が気持ち良かった。など

スタッフの対応、丁寧で、とても優しいです。

1. 受付での対応（電話、来院時の受付、お会計、次回ご予約など）について  
★良いと感じたこと、気持ちよかったことはありますか？  
例）きちんと用件を理解してもらえた。挨拶が気持ち良かった。など

スタッフの対応が素晴らしいです。  
優しく丁寧で、とても優しいです。  
院長先生、スタッフの皆さん、説明、治療  
全て、患者の気持ちを考えて行っていて、  
本当に感謝しています。  
治療も、丁寧で、とても優しいです。  
スタッフの対応、素晴らしいです。

1. 受付での対応（電話、来院時の受付、お会計、次回ご予約など）について  
★良いと感じたこと、気持ちよかったことはありますか？  
例）きちんと用件を理解してもらえた。挨拶が気持ち良かった。など

いつも、笑顔で、優しく対応してくださる。  
スタッフの対応、素晴らしいです。

1. 今回の診療、歯科医師やスタッフの対応について  
★良いと感じたこと、気持ちよかったことはありますか？  
例）説明が分かりやすかった。スタッフの挨拶が気持ち良かった。など

初診の時から、分かりやすい説明で、  
よかったです。

1. 今回の診療、歯科医師やスタッフの対応について  
★良いと感じたこと、気持ちよかったことはありますか？  
例）説明が分かりやすかった。スタッフの挨拶が気持ち良かった。など

いつも、歯ブラシのあて方が、強いのと、  
優しく、丁寧に、説明してくださる、  
ありがとうございます、いつも、

歯ブラシのあて方やみがき方など、いつでも聞いてくださいね♪

お家でお使いのケアグッズ、  
歯間ブラシやフロスなども説明させていただきますので、お気軽にお声掛け下さい^o^



～フリーコメント欄～  
お気づきの点など、何なりと遠慮なく教えてください。

歯（5本）を診て頂きたいのであか、  
フッ素塗布をすすめるのであれば、  
はいかと、思っています。

フッ素のお話はさせて頂くと思いますが、まず患者さんのご希望をお伺いしますので、ご安心ください。

ご来院して頂けますことを楽しみにお待ちしております♪



医食同源！食べることから健康になろう！

## “身体を温める”食べ物！

これから、寒い冬がやってきますが、これからの季節はどうしても**身体が冷えやす**くなります。

冷えの主な原因は**血行不良**で、血管の少ない手足や腰の血液量が少なくなると、不快な冷えの症状が現れます。

自然の力で体の冷えを改善する方法の一つこそ、『**食事**』です。冷えだけでなく、風邪をひきやすい冬場の**健康維持**の一環としてもおすすめです。

### ● 温かいものと5大栄養素



冬の食事について、基本的な考え方は、『**温かいもの**』を食べることと、**5大栄養素をバランスよくと**ることで、血行を促進させることが一番です。

全身の末梢神経まで血液を送り込み、血行を促進するためには・・・

- ・ 炭水化物
- ・ タンパク質
- ・ 脂質
- ・ ビタミン
- ・ ミネラル（鉄、カルシウム、亜鉛など）



この5大栄養素をバランスよくとることが基本！

中でも、血管を広げて血行を促進する**ビタミンE**、全身に酸素を運ぶ**鉄**、鉄の吸収をサポートする**ビタミンC**をとるように心掛けることが大切です。

また、体を温めるためには、常温より冷たいものを食べず、**温かいもので物理的に胃腸を温める**ことも有効です。

冷たいものは、胃腸の働きを弱めるので、温かいものを食べて胃腸をいたわりましょう。

野菜は健康に良いイメージがありますが、冬野菜でも生でたくさん食べると体を冷やしてしまいますので、**加熱して食べる**ことを心がけましょう。

そう考えたときに、『**鍋物**』は最高の食事でしょう。

鍋物なら、野菜以外にも肉や魚など多くの種類の食材がとれて栄養のバランスもよく、体も芯から温まります。

さらに、鍋の薬味として、しょうが、とうがらし、にんにく、ねぎなどを上手に摂れると良いですね。

### 《身体を温める！オススメレシピ》

#### 白菜と豚肉の チーズ鍋



<材料（2人分）>

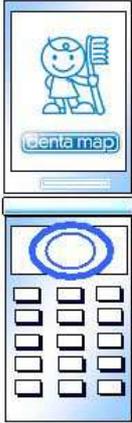
- ・ 白菜 1/2 個
- ・ 豚もも肉（薄切り） 200g
- ・ ベーコン
- ・ カマンベールチーズ 1個
- ・ 塩・こしょう 少々
- ・ 黒こしょう 適量
- ・ 【A】
- ・ 洋風スープ カップ 4
- ・ 塩 小さじ 2/3

<作り方>

1. 豚肉に塩・こしょう各少々をふり、下味をつけておく。白菜は根元に切り込みを入れてしんを取り、鍋の深さに合わせて3~4等分の長さ切る。【A】は合わせておく。
2. 鍋の外側から内側に向かって、白菜を敷き詰めるように並べていく。白菜の間に豚肉とベーコンを差しはさんでいく。
3. 【A】を注いでふたをし、強火にかける。沸騰したら弱火にし、白菜が柔らかくなるまで煮る。
4. カマンベールチーズを8等分に切って真ん中に入れ、チーズが温まったら黒こしょうをふり、できあがり！

## 「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👍👍」



予約確認メール用  
QRコード

## 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  
情報をお届けしています！

お友だち登録をお願いします！



LINEで友だち追加

### 〈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

『 誕生日の思い出 ♪ 』



武川 加歩

誕生日の思い出…  
色々な人にお祝い  
してもらって  
楽しい1日を過ごしているのは  
覚えているんですが…  
実は**3歳下の妹と誕生日が一緒**で  
私の誕生日っていうよりも  
**妹の誕生日**っていう  
イメージのほうが強いので笑  
小さい頃は  
**1つの誕生日ケーキで**  
**2人同時にお祝い**されていた  
のが、思い出ですね(\*^^\*)笑



敦賀 吉美

私の誕生日は**GWの真ん中**、  
5月4日なんです、  
長いお休みは地元石川県に  
帰省します😊  
誕生日は**地元の友達や家族**が  
お祝いしてくれます🎂  
名古屋でも**名古屋の友達**が  
お祝いしてくれて、  
名古屋に来てから  
**誕生日会が2回**になりました🎂✨  
**サプライズパーティー**に  
毎回感激します❤️  
石川でも名古屋でも  
大切な人達に祝ってもらえて  
幸せものです😊❤



浅田 純里

誕生日の思い出は  
たくさんありますが  
**今年の誕生日**に友人たちが  
ワンピースが大好きな私の為に  
**USJ**に連れて行ってくれたり、  
いつかは行きたいと思っていた  
**お酒落で高級感溢れる鉄板焼き**  
**でステーキコースのお祝い**を  
してくれたり、  
**マリオットの上層階ホテル**を  
取ってくれていたり…と  
本当に**びっくりして嬉しくて**、  
普段リアクションの薄い私ですが  
手紙を読みながら泣きました(笑)  
**今までで一番心に残る**  
思い出になりました💖  
いい友人達に囲まれて  
感謝ですね(\*´▽`\*)



杉浦 瑞恵

誕生日の思い出といえば…  
**息子が生まれてから**  
**毎年恒例**になっている  
**家族旅行**です🎵  
先日もお休みを頂いて、  
**息子の誕生日に1泊2日**  
和歌山のアドベンチャーワールドに  
行ってきました(\*^^\*)  
初めて近くで見る**本物のパンダ**に  
息子は**大興奮!!**笑  
あたしもパンダの可愛さに  
**癒されました**💖  
来年はどこに行こうか  
今から楽しみです🎵  
どこかオススメがあれば  
教えてくださいねっ(≥▽≤)