



歯びねす通心

2015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 Blog より～私たちの活動～
- p.3 クリニックからのお知らせ
- p.4 患者さんの声
- p.5 食べることから健康になろう
- 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！

4月に入り、新年度が始まりましたね！
我が家では、プリンセス（娘）が**ピッカピカの1年生**になります♪

僕の両親がランドセルを買ってくれたのですが、
実は何色のランドセルにするかで、ちょっとだけ
僕とプリンセスの意見が割れました…

僕たちの時代は、男の子は黒、女の子は赤と決ま
っていたようなものですが、**今のランドセルはと
ってもカラフル**ですもんね。

ちょっと変わった色で自分カラーに決めたいプリ
ンセスの気持ちは分からないでもありませんが…

昭和なオトコの僕は、**やっぱりオーソドックスな
色が良いと思った**んですよね～（笑）

ここは父親の威厳を見せなければ！と思ひまして、
プリンセスを説得したわけですが、**なんだかんだ
言ってもランドセルは嬉しそう**です♪

きっと、何色でも良かったんでしょうね（笑）
ランドセルを背負うことが嬉しいんだろうなと。

僕にとって何よりも嬉しいのは、**入学式が月曜日
に行われる**ので、式に参加できることです！

幼稚園の卒園式には参加できなかったもので、その
時の分まで満喫しようと意気込んでいます！

学校の**どこで記念撮影**をしようか
どんなポーズで写真に写ろうか

考えただけでワクワクしちゃいます（笑）

こんなことを言っていると「**誰の入学式？**」って
また妻に言われそうですが、いつものことなので、
思い出に残る入学式にしたいと思います♪

駐車場が2台分増えました！

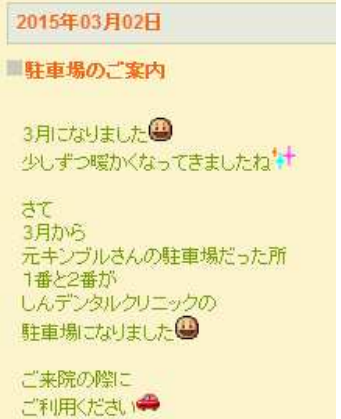
3月から元キンブルさんの駐車場だった所
**1番と2番がしんデンタルクリニックの
駐車場になりました**🚗

ご来院の際にご利用ください🚗

～2015年3月2日 当院のブログより～

ブログを通じてクリニックからのお知らせや新情報などを配信しています。

ブログもぜひチェックしてみてください♪（詳しい見方などは次ページをどうぞ）



ディズニー研修に参加してきました！

(3月13日 当院のブログより)

GCセミナー

3月12日木曜日

GCさん主催のセミナーに

みんなで参加してきました👨‍👩‍👧‍👦🎉

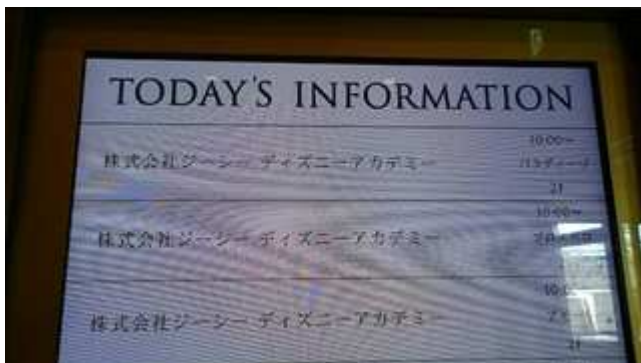


ディズニーのキャストさんの
接遇や対応、仕事に対する姿勢
チームワークの大切さ

歯科の仕事でも
活かせる事がたくさんあって
凄く勉強になりました👨‍👩‍👧‍👦🎉



新幹線に乗って
向かった先は。。。



ディズニーシーのミラコスタ👨‍👩‍👧‍👦🎉

私
テンション上がってます笑



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👍👍👍」

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！



＜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

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！

しんデンタルクリニックでは、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。

たくさんの患者さんにご協力いただき、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。

義歯の手入れ用ブラシの販売をしてほしいとの声があったので入荷しました🎉

2. 歯ブラシや歯みがき粉など、日頃ご自宅で使うホームケアグッズについて、ご要望やご意見（「こういう物を取り扱って欲しい！」「使い方を教えて欲しい！」など）がございましたら、ぜひ教えてください。

入歯用ケース。x 歯用歯ブラシ等

義歯用のブラシです🎵



汚れた入れ歯をお口の中に入れていたら細菌が増え口臭や歯周病進行の原因となります🦠🦠

歯を磨くのと同様
義歯もきちんと汚れを落として
清潔にお使いくださいね🎉

(3月11日のブログより)

アンケートより

Q. 電動歯ブラシを使った方が
きれいに磨けますか??

2. 歯ブラシや歯みがき粉など、日頃ご自宅で使うホームケアグッズについて、ご要望やご意見（「こういう物を取り扱って欲しい！」「使い方を教えて欲しい！」など）がございましたら、ぜひ教えてください。

歯磨きしてあげていないから綺麗に磨けず、みぞも残って
いるところあります。電動歯ブラシなどを使った方が
きれいに磨けるのかな?!

A.

電動歯ブラシを使うと必ずきれいに磨けるわけではありません。

大事なのは

【電動歯ブラシを使う事】ではなく
【ブラシの当てかた】なんです🤔

どんなに高級で高性能な電動歯ブラシを使っても、きちんとブラシが当たっていないと磨き残しは絶対にあります🤔

逆に手磨きでもブラシがきちんと当たっていて、力加減もきちんとしていけば、きれいに磨ける場合もあります🤔

正しくブラシを当てて使用すれば
電動歯ブラシは手磨きにはない
清掃効果が実感できると思います🎵

電動歯ブラシをお持ちのかたは
検診の時にご持参ください🤗🎉

正しい使い方、正しいブラシの当てかたを1度確認していただければと思います🤔

(2月22日のブログより)

医食同源！食べることから健康になろう！

花粉症の症状を和らげる食事療法

冬の寒さから解放されて、暖かい日差しが嬉しくなる春ですが、一方で『スギ花粉』に悩まされる方も多くなる季節です。

くしゃみ、鼻水、目のかゆみとその症状は本当にツライですね。

花粉症の方は、うがい、手洗い、マスク、メガネなど基本的な対策法を行っていることとは思いますが、**食事には気をつけていますか？**

実は、食生活を改善することも花粉症の症状を緩和させるためのひとつの対策法です。

たとえば、**次のような食材を積極的に摂ると症状の緩和に効果的**だと言われています。

<花粉症に効果のある食材>

- **乳酸菌**（ヨーグルト、味噌など）
- **ポリフェノール**（ワイン、緑茶、大豆など）
- **シソ**
- **甜茶**
- **魚介類**（特に青魚）
- **薬味類**（長ねぎ、しょうが、にんにく）
- **緑黄色野菜**（にんじん、ほうれん草）
- **根菜類**（大根、かぶ）
- **ハーブ**（ペパーミント、ローズヒップ）

一方で、**できれば控えたほうが良い**と言われている食材もあります。

● **高タンパク質・高脂肪の食べ物**

タンパク質は免疫力を高めてくれる大切な栄養素ですが、**摂取量が多すぎると免疫機能が過剰に働きすぎて症状がひどく出てしまう**傾向にあります。

タンパク質を摂るなら、アレルギー症状を抑えるEPAやDHAが含まれた青魚や白身魚、大豆のポリフェノールが含まれる豆腐などがいいと言われます。

● **アルコールや香辛料などの刺激物**

アルコールや香辛料などの刺激物は、鼻の粘膜にある毛細血管を広げて充血させるため、**鼻水の量が増えたり、鼻づまりがひどくなったり**します。

ですから、花粉症の時期は特に「刺激物」を口にするのは、ガマンしたほうが良いでしょう。

食事にも気をつけて、ツライ時期を乗り切ってください！

<<青魚と豆腐を美味しく食べよう！>>

サバ缶で簡単♪ サバと豆腐のグラタン



<材料（4人分）>

- ・サバ缶 1缶
- ・豆腐 100g
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・スライスチーズ 2枚
- ・ネギ 1/3本

<作り方>

1. 豆腐は軽く水抜きをし、ネギは細切りに。
2. 皿にサバ缶、豆腐、マヨネーズ、ケチャップをいれ、軽く混ぜる。そこに熱湯を注ぎ、1分ほど蒸らす。
3. (2)にスライスチーズ、ネギをのせ、軽くラップをする。レンジ500Wで4分温めたら出来上がり♪

(レシピ参照：クックパッドさん)



武川 加歩

春といえば・・・
桜ですね♡!
 花の中でも **桜は大好き**で
 春になると友達と必ず
 お花見にいきます(*^*)
五条川の桜を見に散歩にいたり
 夜桜を見ながら**宴会**をしたり…笑
 去年は**犬山城**にお花見に
 初めて行って
 とても綺麗で感動しました!
今年はどこに行こうかなと
 今から楽しみです♡
 おすすめの花見スポットがあれば
 ぜひ教えてください(*´ω`*)!



敦賀 吉美

春と言えば・・・
出会いと別れのシーズンですね!
 卒業や入学、就職、引越しなど
 新生活を始める方も多いと思います😓
 私は石川から名古屋に来て
7年目に突入しました🌟
 人見知らない私でも
最初の2年ぐらいは、
 なかなか友達もできず
寂しい思いをしていましたが、
 今は仲良しの友達や
 いい職場のスタッフにも恵まれ、
名古屋が第二の故郷みたいな
 感じです😊🎵
 新しい生活を始める皆さん!
別れがあれば
また新しい出会いもあります😊
 新生活に向けて
 頑張ってくださいね♡



杉浦 瑞恵

春といえば…
 やっぱり🌟 **お花見**🌟です🎵
 毎年、**岩倉の五条川**に家族で
 お花見に行っているんですが、
“花より団子”派のわたし
 なので、
 桜の咲き具合よりいつも
屋台が気になって
 しまいます👉笑
 今年も今から
屋台で何を食べようか
 楽しみです🎵

ゴールデンウィーク中の診療予定

日	月	火	水	木	金	土
4/26	27	28	29	30	5/1	2
○	休	休	休	休	○	○
3	4	5	6	7	8	9
休	休	休	休	休	○	○

○・・・通常通り診療

休・・・休診

よろしくお願ひ致します。
 院長 舟橋伸也

