



# 歯びねす通心

2016年 6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 私たちのオススメ♡

新スタッフ紹介

p.3 インターネット予約

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！

6月4日は『むし歯予防デー』、6月4日～10日は『歯の衛生週間』です。

毎年、テレビや雑誌でも特集を組まれますので、この時期は何かと歯やお口のことに関心を持つことが多いことと思います。

人類の歴史上、**初めてむし歯が発見されたのはいつ**だと思いますか？

いろいろな学説があつてどれが正しいかという判断が難しいのですが…

一説によると**中国**では、**殷(いん、紀元前17世紀頃～紀元前1046年)の時代からすでに『むし歯]が認知され、むし歯という漢字が存在していた**そうです。

ちなみに、歴史書に書かれたむし歯は、

『**齒**』という漢字を書くそうです。

人類の**歯みがきの歴史**は古く、古代エジプトにその記録が残っているそうです。もしかしたら、**クレオパトラも歯をみがいていた**のかもしれませんがね。

**日本では平安時代**の日本現存最古の医学書「医心方」に、「朝夕歯を磨けばむし歯にならない」という記述があり、記録としてはこれが**日本最古の歯みがきの記録**となるそうです。

こうやって考えてみると、**人類とむし歯の戦い**はとっても**長い**ですね。

**むし歯は風邪と同じ**で、どんな世代の方でも抱える**一般的な病気**のひとつです。

風邪をひきそうだったら早めに対処したり、風邪の予防にも努める方が多いと思います。

だけど…むし歯はどうですか？

風邪と同じで、**歯の状態も定期的に歯科医院でチェックし、予防に努めて欲しい**と思います。

むし歯と歯周病を予防して、歯を大切にしましょう！

## インターネット予約を導入しました！

7月1日より

インターネットでの  
予約の受付  
予約の確認・変更

をスタートします！

予約確認メールサービスと共にご活用ください☆

～詳細はP. 3の案内をご覧ください！～





## スタッフのおすすめ♪ 『飲み物』



こんにちは、武川加歩です♪

私のおすすめの飲み物は“抹茶”です！

昔から抹茶が大好きで高校時代は茶華道部に所属していました♪

ただ単に味が好きだけだったのですが、調べてみると色々な効果があるようなのです！

それがこちら！

<b>高血圧抑制</b> ガンマリグナン・フラボノイド・ポリフェノール	<b>酸化抑制</b> ビタミンC・ビタミンE	<b>腸菌減少</b> カテキン・ポリフェノール・フラボノイド
<b>ガン予防</b> ビタミンC・ビタミンE・フラボノイド	<b>口臭予防</b> ポリフェノール・フラボノール・カテキン	<b>虫歯予防</b> カテキン・ポリフェノール・フラボノイド
<b>インフルエンザ予防</b> カテキン・フラボノイド	<b>利尿促進</b> カテキン	<b>ダイエット効果</b> カテキン
<b>脂質異常防止</b> カテキン・フラボノイド	<b>腸神経活性化</b> カテキン・フラボノイド	<b>血中コレステロール抑制</b> カテキン
<b>免疫増強</b> カテキン・フラボノイド・ポリフェノール	<b>抗がん作用</b> カテキン・フラボノイド	<b>アロマラビー効果</b> カテキン
<b>白内障予防</b> カテキン	<b>腸管作用</b> カテキン	

抹茶は茶葉をそのまま粉にして飲むため、葉に含まれる栄養素をすべて摂ることができます(\*´▽`\*)

カテキンやビタミンEはなんとむし歯の予防や口臭予防にも効果的とのこと！

歯科の観点からもおすすめできます¥( ^ ^ )//

鎌倉時代には「茶は末代養生の仙薬、人倫延命の妙術」といわれ、貴重な薬として扱われていました。また皇族や武士しか飲むことを許されていなかったそうです。

今は気軽に手にいれることができますので、ぜひみなさん飲んでみてくださいね♡

こんにちは！ 歯科医師の岡本です。

最近昔に放送された大河ドラマのDVDを観るのが趣味なのですが、この前観たのは 1991 年放送の「太平記」です。

太平記は鎌倉時代末期から室町幕府成立、南北朝動乱の時代を描いています。

主役の足利尊氏は真田広之、楠木正成は武田鉄矢、北条高時は片岡鶴太郎と豪華キャストです。

このドラマの1番の盛り上がり所は鎌倉幕府の滅亡です。新田義貞率いる反乱軍は数日間で大軍に膨れ上がり鎌倉を占領します。時の得宗、北条高時は一族家臣合わせ約 800 名と集団自決します。

切腹しているときに「円喜、これでよろしいか・・・」といいながらぶっ倒れる片岡鶴太郎・・・ではなく北条高時の壮絶な死に様は忘れられないシーンです( ^ o ^ )

こういうドラマをみると  
平和な現代に生まれて良かったと  
つくづく考えさせられる  
今日この頃でした。



新しい仲間が増えました♡

みなさん。はじめまして！

4 月から入りました、

橋本真友(はしもとまゆう)です。

私は幅下小学校、菊井中学校

出身でここが地元です！

歯の事は知らない事が多いですが地域の事は院長の次によく知っていると思います(^-^)!



私には 2 歳の息子がいます。  
母親としてもアシスタントとしてもまだまだ未熟者なので  
みなさんといろいろお話して  
少しずつ成長していきたいと思  
います。  
これからどうぞよろしく  
お願いします。

# ご予約、ご予約の確認・変更が インターネットでできるようになります！

しんデンタルクリニックでは、24時間いつでも予約や予約の確認・変更ができる  
インターネット予約システムを導入しました。



まずは、ネット予約の入力画面まで、↓の要領でアクセスしてください。

## パソコン・スマートフォンの方 当院のホームページより

検索サイトで『しんデンタル』と検索して、  
当院のホームページをご覧ください。

『24時間受付 インターネット予約』を  
クリック（タップ）すると、  
予約用ログイン画面にアクセスできます。

## フィーチャーフォン・QRコードの方 下のQRコードより

<初診の方> <当院の診察券をお持ちの方>



QRコードを読み込むと、予約用ログイン画面に  
直接アクセスすることができます。

アクセスすると、入力画面が出てきます。↓→

★ **ご注意ください** ★

インターネット予約にログインする際の  
患者様番号は診察券番号となります。

患者様番号とご生年月日を入力して、「次へ」ボタンを押すとログインできます。

お名前が表示されます。

新しく予約を取りたい方

取ってある予約を確認・変更したい方

登録情報（メールアドレスなど）を確認・変更したい方

個人情報の兼ね合いも  
ございますので、  
見本画面で説明しています

ご希望のメニューを選択して、お手続きください。

初診の方と診察券をお持ちの方とでは入力項目が違います！

詳しくは次ページをご覧ください



# 当院の診察券をお持ちの方



①当院のホームページ

トップ画面の

「**ネット予約**」をクリックして

「**当院の診察券をお持ちの方**」をクリックしてください

操作は簡単です

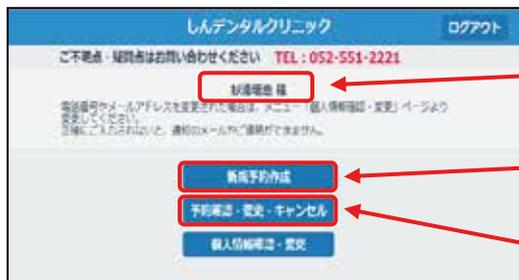
画面のメッセージにしたがって、クリックするだけで  
予約が取れます！



②ログインページです

患者様番号（診察券番号）、生年月日を入力して

「**ログインする**」をクリックしてください



③あなたの個人のページが開きます

あなたのお名前が表示されます

新しく予約を取りたい方はココを

取った予約の確認・キャンセルをする方はココを

ここでは新しく予約を取る方法をご説明します

「**新規予約作成**」をクリックしてください



④カレンダーが表示されます

○が表示されている日が予約をお受けしている日です

○の日で、ご希望の日をクリックしてください



⑤その日の予約可能な時間が○で表示されます

○の時間で、ご希望の時間をクリックしてください



⑥内容をご確認ください

※この欄には

「歯のクリーニング」・「歯が痛い」・「治療の続き」など  
ご希望の治療内容や症状を必ず入力して下さい

入力内容に問題なければ「**決定する**」をクリックする

※当院から予約確定の連絡をいたします

電話番号、メールアドレスはお間違えのないようお願いします



⑦ご苦労様でした

これで予約登録完了です

4. 5回のクリックと、お名前などの入力だけで  
いつでも、どこでも予約の登録ができます！

⑧ 予約をすると、すぐに「お名前・ご希望いただいた日時・医院の連絡先」が記載されたメールが届きます。

ご予約の確定は、翌診療日までに当院よりご連絡申し上げます。

ご予約確定メールが来た時点でご予約が確定します。

※ 症状によってはご希望の日時に予約をお取りできない場合があります、その旨をお伝え、相談させていただくため、当院からご連絡させていただく場合があります。



武川 加歩

私の健康の秘訣は、よく寝てよく食べてよく笑うことです！  
夜は基本的に遅くまで起きていられないので12時までには寝ていますし、食べることも大好きなので必ず1日3食とります♪  
ダイエットしようとしてもなかなかうまくいきませんが…笑  
そして1番は笑うこと！  
周りに面白い人がたくさんいるので、笑わない日はないですね(\*´▽`\*)  
これからもたくさん笑って健康を維持したいと思います♡



敦賀 吉美

運動する機会も減る一方だし、筋トレとかも苦手な私。。。  
ただ、年々痩せにくくなってきているので、日頃からできる範囲で食事制限や手軽な運動をするように気をつけています(・▽・\*)  
エスカレーターじゃなく階段を使うとか、2駅分歩くとかそのぐらいですが(笑)  
食事もできるだけ好き嫌い関係なく【体のために】を基準に作っています♪  
それでもなかなか体型維持が難しいですけどね(´・ω・`) (笑)  
睡眠も大事なんですけど、普段から眠りが浅いので、よく眠れる方法を教えてください(´・c\_・`)



杉浦 瑞恵

わたしの健康法は、これと言って特にはないんですが、しいて言うなら毎日自転車通勤していることです！  
自宅から2駅分の距離なので軽い運動不足解消になっています。  
あとは、休みの日に息子と公園で遊んで体を動かすことです。  
毎日毎日のことなので、最初は気にしていた“日焼け”も今では気にならなくなりました(笑)  
ただ・・・遊ぶことに夢中になりすぎてしまい、ときどき腕時計を外すのを忘れることがあります(´^`)  
その結果、わたしの左腕は夏には毎年“腕時計焼け”という恥ずかしいことになっています(笑)



櫻井 優

健康法というのか、週に何回か友達とウォーキングをしています(^o^)  
気分が乗り気なときはジョギングもするんですが、ほとんどウォーキングになりますね(笑)  
社会人になってからあまり運動することがなくなってしまったので、体を動かすことを“一応心がけてやっているつもり”くらいです…笑  
もう若くないので何か体がスッキリするようないい健康法があればぜひ教えてくださいね(^o^)