



# 歯びねす通心

2017年 8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♡

p.3 私たちの活動～blogより～

p.4 スタッフコラム



こんにちは！院長の舟橋です。  
いつもありがとうございます。

厳しい暑さが本格的になってきましたね。毎年のように、猛暑・酷暑と言われていますが、今年は例年にも増して“熱中症”の話題が多いような気がしています。

特に、今年は冷房を我慢しすぎたことで体調を崩されている方がとても多いと聞きます。電力不足が懸念され、節電に対する意識が非常に高くなっている結果だとは思いますが、体調を崩してしまうほどに我慢してしまうのは、身体によくありません。

私の娘も夏カゼで体調を崩してしまったのですが、病院で「冷房もあまりいきすぎた我慢はさせないようにしてください」とアドバイスされました。ほどよく冷房も使っていないと、この**厳しい暑さは乗り切れ**

ないと思います。

また、**水分と塩分の補給**も忘れないようにしてくださいね。水分には気をつけてきちんと補給している方も多いようですが、“**塩分**”が不足してしまう方がとても多いようです。

汗と一緒に身体の塩分も出ていきますから、特にスポーツをされるときや、外でお仕事をされるような方は、補給する飲料の成分にも気を配っておきましょう。

最近では、“**塩熱飴**”という熱中症対策用の飴も発売されているそうです。水を飲みながら、この飴を舐めるようにすると、熱中症予防効果が高くなるそうです。まずは、**身体の健康が一番**です。お仕事も勉強も、そして楽しい休日も、身体の健康を失ってしまえば、何もすることができなくなってしまいます。お互いに、体調管理には十分に気をつけて、暑い夏を元気に乗り切ってください！

## インターネット予約を導入しました！

インターネットでの

予約の受付

予約の確認・変更

ができるようになりました！

予約確認メールサービスと共にご活用ください☆



## スタッフのおすすめ♪『本』



おすすめの映画を順番にご紹介してきましたが一周して今回からはスタッフおすすめの【本】をご紹介します(๑´▽`๑)

とは言ってもなかなか本を読まない私。。。最近雑誌もあまり読む時間がありません(´・H´)ですが、毎日のように熟読？している本が1冊だけあります☆  
田丸麻紀さんのスタイルブックです(・▽・)ノ  
憧れの田丸麻紀さんのオール私物で春夏秋冬のコーディネートや、靴の選び方、アクセサリの使い方など、毎日のコーディネートのお手本に役立っています(๑´▽`๑)♪  
アラサーアラフォーの女性や、おしゃれママさんにおすすめのスタイルブックです☆

田丸麻紀さんみたいに手足が長くスタイルバツグンにはなかなかありませんが、憧れで、神様みたいに崇めています(笑)

うまくコーディネートするお手本として恐れ多いですが拝見させていただいています(°\_°)(。\_。)(°\_°)(。\_。)



好きな服のテイストがそれぞれあると思いますが、きれいなカジュアルな感じがお好きな方は一度手に取ってみてください(๑´▽`๑)

これから夏に向けて、彼女のアクセサリ使いを参考に、ターコイズや、フープピアスを使いこなせるといいなあ☆と思っています((๑(￣ー￣)๑))

【こなれ感】がある、素敵大人女子になりたいですね☆(・▽・)ノ

こんにちは、歯科医師の岡本です。

先日、アクアイグニスへ行ってきました。アクアイグニスっていろんなところで広告があり以前よりなんなんだろ？と気にはなっていました

スマホで調べてみると三重県にある湯・泊・食・畑・祝・催の6つをテーマにした温泉やレストラン、宿泊もできる総合施設とのことで広告の写真では建物のデザインがとても美しくリゾート感が満載です

実際に行ってきた感想ですが、辻口博啓プロデューサー？の食のお店は流石有名パティシエなだけあってとても美味しかったです(^-^)  
施設は美しい風景なのですが敷地が意外に小さくて、なんとも言いがたいのですが癒されました(^-^)

まだまだ近くには隠れた癒しスポットがあるはずですよ(^.^)  
今後も癒しスポットを探してみなさんに発信していきたいと思います(笑)



# ブログで配信中♪ 衛生士のワンポイントコラム！ 毎月3回0（ゼロ）のつく日に更新しています♪



## フロス ②

2015/02/20

2、特に虫歯になりやすい歯と歯の間を集中的にケアすることができる



むし歯の90%が  
歯と歯の間から発生すると言われています！  
このむし歯の発生しやすい歯と歯の間は  
歯ブラシでは磨きにくく  
汚れが残ってしまいがちです…

デンタルフロスの習慣がない人は  
いつも歯の間だけ汚れが残ってしまうので  
むし歯が進行してしまいます  
歯垢1mg中の細菌の数はなんと約10億！！  
寝ている間はとくに細菌が活発に活動するので  
むし歯にかなりなりやすいと言えますね（´・ω・´）  
デンタルフロスを使って  
歯垢を除去することで  
歯を清潔に保ちむし歯、  
歯周病予防をしましょう！  
武川

## 《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)

メニュー一覧右側“スタッフブログ”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



## 歯科衛生士さんを募集しています！

当院では、**歯科衛生士の資格をお持ちのスタッフを募集中**です。

常勤の歯科衛生士さん、週1日以上勤務可能なパートさんからのご応募を受け付けております。

**求人情報の詳細は当院のホームページに掲載しております**



お知り合いに歯科衛生士の資格をお持ちの方がいらっしゃいましたら  
当院の求人情報をご案内いただけましたら幸いです。

『 私のストレス解消法 』



武川 加歩

私のストレス解消法は、泣くことです(泣)  
悲しい小説や、感動する映画を観て  
とにかく泣くようにしています！  
『涙活』と呼ばれていて、リラックス効果、  
ストレス解消効果があるみたいです♪  
以前より涙もろくなっているのか  
本を読みながらすぐ泣けるので  
私にとってはお手軽な  
ストレス解消法です(笑)



敦賀 吉美

ストレス解消。。。  
そもそもストレスフリーで生活できる  
と一番良いのですが、なかなか難し  
いですよね(泣)↓↓  
心のモヤモヤはやっぱり【話して聞いて  
もらう事】でスッキリします(o´▽`  
o)  
話を【うんうん、わかるわかる】と聞いて  
くれる人がいるのは有難い事です  
ね☆救われます(\*^^\*)



橋本 真友

私のストレス解消法は…  
枕を思いっきり叩いて  
顔をうずめて叫ぶことです。笑  
でもこれは究極のときで  
普段はお酒を飲んで解消します。  
子育てで発狂しそうなときに  
枕が活躍します(^-^)/笑



木全 比呂子

ストレス解消には、  
買い物すること、  
甘いものをたべること、  
寝ること、です！  
犬や息子に邪魔されずに眠るのが  
なかなか難しいですが、  
ノンビリ昼寝できれば  
ストレスも吹っ飛びます！



杉屋 佳奈

私のストレス発散法は……  
特にありません！(笑)  
時間が経つと忘れてしまうので  
寝てしまえばリセットされます。  
良くいえば楽観的というか  
次の日まで引きずることは  
ほとんどないので助かってます^^\*



川野 花梨

ストレス解消法は  
絶叫マシンに乗ることです！  
恐怖感はありませんが  
急降下している間全力で叫びます。  
乗っている時間は数分なのに  
終わった後の爽快感は長続きして  
とても好きなのでディズニーシーでは  
タワーオブテラーに日に5回乗ったこともあ  
ります(^^)