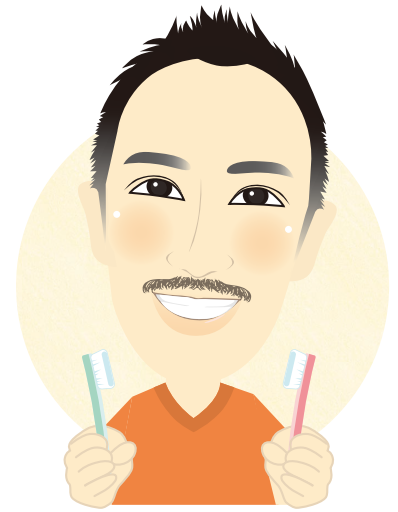
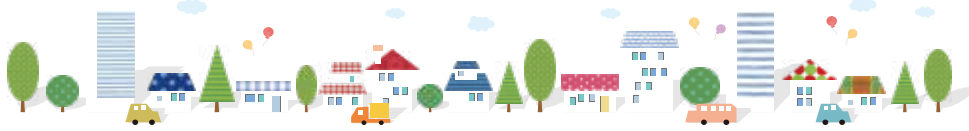


# 歯びねす通心

一生涯、自分の歯でおいしく食事を楽しめるように

2020  
10.11.12月号  
News Letter



しんデンタルクリニック

院長 **舟橋 伸也**

このたび「歯びねす通心」を大きくリニューアルさせていただきました。もともと患者様とのコミュニケーションを深めるために発行していましたが、より患者様にしんデンタルクリニックを身近に感じていただけるように、と思いリニューアルしました。

今後も定期的に発行してまいりますので、どうぞお気軽にお読みください。そして、ご感想をいただけると、とても嬉しく思います。

ところで、今年はコロナに世界中が振り回されていますね。その中でも特に春先の自粛期間中は世の中のさまざまな動きが止まってしまった、と行っても過言ではなかったと思います。

することがなく、時間を持って余していた私は、ふと久しぶりにゴルフを楽しんでみよう!という気になったのです。実は私は30歳からゴルフを始めていました。最初の3ヶ月はレッスンプロに指導を受け、あとはぼちぼちプレーしていましたが、忙しくなるとご無沙汰でした。それがコロナで再開することになったのです。ゴルフ場は密にならないのでコロナであっても営業していたことがラッキーでした。

ネットでお値打ちなコースを探して少人数でラウンド。普段とは違って、自然の中を歩き回ると大いに気分がリフレッシュされます。今でも月に3~4回はラウンドしています。ゴルフというと贅沢なスポーツという風潮がありますが、私の場合、先輩の先生や友人の先生と話ができる、貴重な時間だと感じています。

そういえば、名門コースである岐阜関カントリーに行った時、歴代のクラブチャンピオンの名前が掲げてありました。その中に私の祖父の名前が!! 親から、祖父は当時まだ珍しかったゴルフが好きで、かなりの腕前だったとは聞いていましたが、それは本当だったようです。スコアが70台になれば岐阜関カントリーのメンバーになろうと密かに思っている私です。



## 2020年 10・11・12月診療カレンダー

● 休 = 休診日 ● 矯 = 矯正診療日

10月 October						
日	月	火	水	木	金	土
				1 休	2	3
4 休	5	6	7 矯	8 休	9	10
11 休	12	13	14	15 休	16 矯	17
18 休	19	20	21	22 休	23	24
25 休	26	27	28 矯	29 休	30	31

11月 November						
日	月	火	水	木	金	土
1 休	2 休	3 休	4 休	5 休	6	7
8 休	9	10	11	12 休	13	14
15 休	16	17	18	19 休	20 矯	21
22 休	23 休	24	25	26 休	27	28
29 休	30					

12月 December						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2 矯	3 休	4	5
6 休	7	8	9	10 休	11	12
13 休	14	15	16	17 休	18 矯	19
20 休	21	22	23	24 休	25	26 午後休診
27 休	28 休	29 休	30 休	31 休		

● 年末年始のお知らせ 12/26(土) 午後~2021年 1/4(月) まで休診いたします



歯科衛生士 高柳 恵美

秋の味覚といえば、ブドウや梨、秋刀魚など美味しい食べ物が沢山出てきますね。私は、果物が好物ということもあり、毎年巨峰狩りへ出かけます！また気候も良いので紅葉見がてら、体を動かすのも、気持ちいいですね！



歯科衛生士 杉浦 瑞恵

秋の味覚といえば、「サンマ」です。梨や栗など果物もおいしいのですが、私も主人も子供たちも魚が大好きなので秋になると毎週のようにサンマを食べています。ただ今年はサンマが高いというニュースを見たので少し残念です。



歯科衛生士 魚住 恵梨佳

秋の味覚といえば「サンマ」や「栗」「カボチャ」などの沢山食べ物がありますね。栗とカボチャは旦那さんがあまり好きではないため、我が家の食卓に出ることはないですが、今年はスイーツ作りに挑戦してみたいです。



歯科助手 北川 有莉奈

「ムカゴと銀杏の素揚げ」あまりムカゴは馴染みがない方もいらっしゃるかと思いますが、ざっくり説明すると山芋の赤ちゃんです(^\_^)山芋とは違った味と食感でジャガイモに食感が似ています。ぜひ見かけたら食べてみてください(^\_^)v



歯科助手 小林 未希子

さつまいも、栗、かぼちゃが大好きなので毎年スイーツを沢山買ったり作ったりしています。夏の終わり頃から近所のスーパーで梨やシャインマスカットが安く売られており、飽きる位食べたので人より先に秋の味覚を堪能しています。



歯科助手 佐々木 愛

秋の味覚は沢山ありますが、その中でも「栗」「さつまいも」「りんご」が我が家の味覚です。何かにつけてお菓子を作るのですが、秋はその3つを使って頻繁にお菓子を焼きます。今年はモンブランを作りたいです。



歯科助手 神田 紗希

秋の味覚といえば、栗やさつまいも、かぼちゃ、ぶどうなどです！カフェやケーキ屋などでも秋に旬な物を使って毎年この時期はどれにしようか迷ってしまいます。最近はコンビニスイーツでも秋を楽しめて嬉しいです！



歯科助手 北川 佳枝

茸が大好きなので、この時期は幸せになれるます。うどんも蕎麦も茸の新作メニューが沢山あるのでウキウキしながらお店に行きます。でも本当は長野の実家に帰って母が作る茸鍋が食べたいです。



歯科助手 中畠 麻衣

何を食べても美味しい秋ではありますが、さつまいもを使ったスイーツが沢山るのが毎年楽しみです！つつい食べ過ぎてしまいますが、今年も色々なさつまいもスイーツを食べて元気に過ごしたいと思います♪



- 1 カメとラクダとサイが買い物をしています。何をかうのでしょうか？
- 2 ひっくりかえると、軽くなる動物ってなーんだ？
- 3 ボールはボールでも、四角いボールってどんなボール？
- 4 貝は貝でも、お風呂に入ってる貝ってどんなカイ？
- 5 冷蔵庫の中に動物がいます。どんな動物？



油性インクの落とし方？！

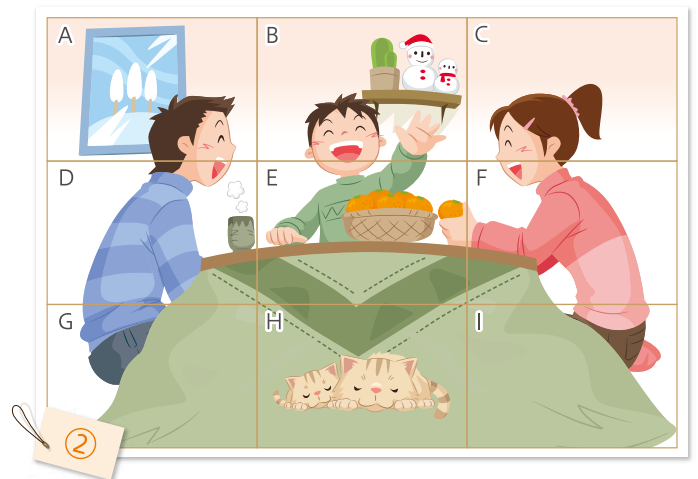
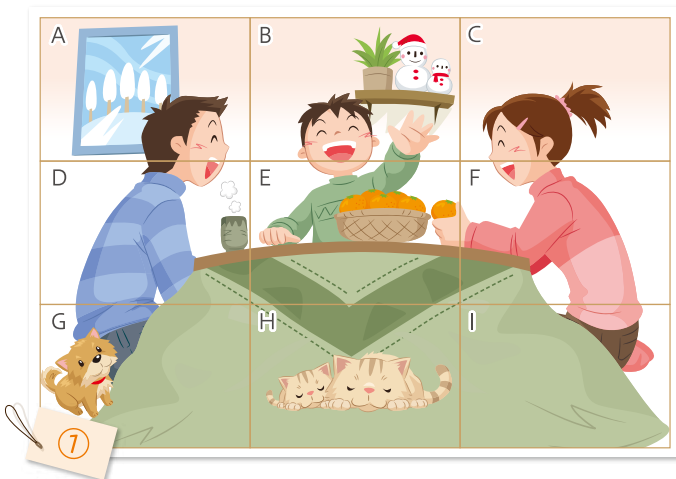
油性インクの汚れはみかんの皮をこすりつければ落ちるのをご存知ですか？

果皮の表面に見えるブツブツには「リモネン」という天然油が含まれていて、水では落ちない油汚れを溶かしてくれるんです。クレヨンの落書き落としにも柑橘類の果皮が活躍してくれます。あらかじめ目立たない場所で、色落ちしたり、傷がつかないかどうかお試しください。



🏠 まちがい探しコーナー ①・②を比べると、まちがいが5つかくれているよ！わかるかな？

答えは下だよ



🍴🍴🍴 とっても簡単！お料理レシピ 焼きさんまの混ぜご飯

■ 材料（4人分）

- ・ 米 ————— 2合 (360ml)
- ・ さんまの開き(干物) ——— 1尾
- ・ 昆布(5×6cm) ————— 1枚
- ・ しょうがの薄切り ——— 9～10枚
- ・ 酒 ————— 1/2カップ
- ・ しょうゆ ————— 大さじ1



■ 作り方

①米をとぎ、炊飯器に入れる。酒を入れてから2合の目盛りまで水を加え、しょうゆを加えて混ぜる。しょうがの薄切り4～5枚、昆布をのせてふつ々に炊く。②さんまの開きは魚焼きグリルで焼く。粗熱が取れたら、骨を外して身をこまかくほぐす。残りのしょうがは、千切りにしてから水にさらし、水気をきる。③ご飯が炊き上がったら昆布を取り、さんまの身をのせて全体を混ぜる。器に盛り、しょうがの千切りをのせて、混ぜながらいただく。



## 歯のおもしろ雑学 ～ 歯ぎしり・噛みしめは放っておくと危険！？ ～

歯ぎしり・噛みしめは放っておくと危険ってご存知ですか？眠っている間の歯ぎしりや緊張しているときの歯の噛みしめは、実はほとんどの人に見られます。特別な精神的ストレスや緊張のために、その頻度や程度がひどくなると言われています。

歯ぎしりや噛みしめが歯をダメにしてしまう原因になるのは、細菌の塊からできた歯垢(プラーク)がたまって歯茎に炎症が起こっているときです。歯茎の炎症と歯ぎしりが一緒になると歯の周りの破壊が急速に進みます。

歯ぎしりや噛みしめは無意識の癖で、その時は起きているときの咬む力の5倍の力が歯にかかるとも言われています。このために歯ぎしりのひどい人は口の中の細菌が少なくても歯や歯茎が大ダメージを受けることがあります。

歯の神経を取ってしまった人は歯ぎしりの力が加わると割れやすくなっていき、歯並びの悪い人や咬み合わせが悪くなってしまった人は歯ぎしりが残っている歯に破壊的なダメージを与えます。

たかが歯ぎしり、されど歯ぎしり「歯ぎしり」は長い目でみるとお口の健康に大きな害をもたらします。



### スタッフ大募集

### 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。**

しんデンタルクリニック

検索

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。



## しんデンタルクリニック

ご予約・お問い合わせ

☎ 052-551-2221

〒451-0041 愛知県名古屋市西区幅下1-13-18

- 診療時間 / 10:00～13:00・14:30～19:00  
土曜日 / 10:00～13:00・14:30～18:00
- 休診日 / 木曜日・日曜日・祝日



- 診療内容 / 一般歯科・予防歯科・小児歯科・歯周病治療・インプラント・入れ歯・矯正歯科・審美歯科・ホワイトニング

<https://sidental.com>

しんデンタルクリニック

検索

◀HPもご覧くださいませ