

# 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

家族みんなで通えるしんデンタルクリニック

2023  
1.2.3月号  
News Letter

謹賀新年



新年明けましておめでとうございます。2023年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

しんデンタルクリニック

院長 舟橋 伸也

昨年は皆様にとってどんな一年だったでしょうか？ロシアのウクライナ侵攻から電気代や食料品など、さまざまな物価が高騰し、相変わらずコロナは収束せず、といった暗いニュースが多かったように思います。今年こそはもっと明るい話題で笑顔いっぱいの年にしたいですね。

話は変わりますが、ちょっと前にビリヤードをやってきました。というのも、当院の粥川先生からビリヤードをやりたいと誘われていたのです。

実は私、ビリヤードは父に連れられて小1から始めていて、おもちゃのビリヤード台を買ってもらって家でも練習していたほどでした。特にトム・クルーズ主演の映画「ハスラー」が流行った中学生の頃と大学入学後はよくビリヤード場に通っていました。難しいケースで思い通りのショットが決まった時はまさに快感！結構ハマっていましたね。

だから自分で言うのもヘンですが、結構な腕前なのです。大学時代には当時の岐阜県チャンピオンと非公式ではありましたが対戦し、勝ったこともあります。しかし、大学卒業後は忙しくなって、ずっとご無沙汰でした。

ですので今回誘われたときは、久しぶりにやってみたいという気持ちと、やるからには負けられないという両方の気持ちがありました。

いざやってみると、さすがに長いブランクのため、最初はなかなか思い通りにはいきません。でも少しずつ昔の感覚がよみがえってきて後半は結構イイ感じで終わることができました。結果はもちろん勝ちました！

今年はちょっとビリヤード復活してみようかなと思っています。



2023年 1月

January

日	月	火	水	木	金	土
休	休	休	休	休		
休	休		矯	休		
休				休	矯	
休				休		
休						

2月

February

日	月	火	水	木	金	土
			休	休		
休			矯	休	休	休
休				休		
休				休	矯	
休						

3月

March

日	月	火	水	木	金	土
			矯	休		
休				休		
休				休	矯	
休	休	休	休	休		
休				休		

●2023年1/5(木)まで休診 ●通常診療:2023年1/6(金)から  
●矯正診療日の変更になる場合がございますので事前にご連絡ください。

●休=休診日 ●矯=矯正日

歯科衛生士 杉浦 瑞恵

今年も家族みんなが健康で毎日楽しく過ごせたらいいなと思います。4月には次男が小学校に入学して、今までとは環境が大きく変わるので、少しでも早く新しい生活に慣れるように家族みんなで次男をサポートしていきたいです。



歯科衛生士 松井 玲子

笑顔で明るく元気いっぱい診療を行います!皆様、何か気になるところがありましたらお気軽にお話し下さい。皆様と一緒に一生懸命お悩みを解決したいと思います。



歯科衛生士 森木 智花

昨年は、学生から社会人になるという大きな変化があった年でした。とにかく仕事に慣れる事に精一杯だったので、今年はずっと余裕を持って周りを見ながら仕事をこなせるように頑張りたいです。今年も宜しくお願いします。



歯科助手 近藤 優

私の2023年の抱負は、1年間健康で元気に過ごすです!幸いまだコロナウィルスにもかからず過ごせているので、このまま終息してくれるといいなと思います。みなさんも健康で元気に過ごして下さい。



歯科助手 北川 有莉奈

継続して取り組むのが、私にとっては少し難しいのですが、「週に1回は運動する」です。極度の運動嫌いなので2回にしようと思えば絶対に続かなくなるので、週1回が目標です。



歯科助手 北川 佳枝

体力向上、健康促進を目的としてジムに通おうと思います。通いやすい所はないか探していましたが…ちょうど近くに出来たではありませんか!!と言う事で、週に何回か通いマッチャョな体と健康を手に入れたいです♪



歯科助手 中畠 麻衣

コロナの影響もあり、ここ数年は遠出をするのを控えていましたが、今年は感染対策をしっかりとって大好きな史跡巡りを楽しむことができたらいいなと思っています!



歯科助手 伊東 綾子

今年の抱負は、運動をする!です。最近運動不足なので寝る前にストレッチなどするようにしていますが、なかなか続かず…毎日続けてこそだと思うので、ちゃんと続けて今年も1年元気に過ごせるようにしたいと思います!



新年明けましておめでとうございます。  
本年もよろしくお願い申し上げます。

昨年はお世話になりました。ありがとうございました。  
おかげさまで良き新年を迎えることができました。

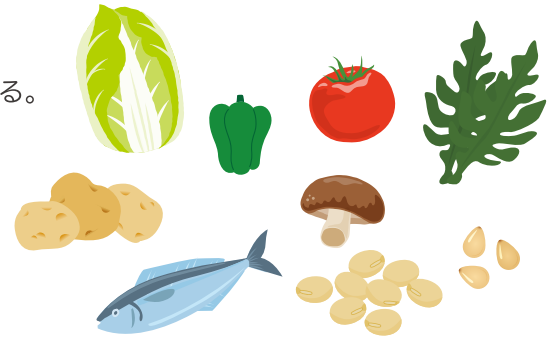
本年もよろしくお願い申し上げます。皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

しんデンタルクリニック スタッフ一同



健康な歯を維持する食事、合言葉は「まごわやさしい」。健康に良い食事で、多くの栄養士が勧めているほかトップアスリートも多数食事に取り入れています。これらをバランスよく取り込むことで、病気にならない健康な身体を手に入れることができます。

- (まめ) / 豆腐・大豆・納豆など…良質のたんぱく質、ミネラルが豊富。
- (ごま) / ごま・ピーナツ・くるみなど…コレステロールを減らす作用がある。
- (わかめ) / わかめ・ひじき・昆布など…ミネラル・食物繊維が豊富。
- (やさい) / 緑黄色野菜・淡色野菜など…ビタミン・ミネラルが豊富。
- (さかな) / 毎日必要なたんぱく質が摂取できる。
- (しいたけ) / しいたけ・しめじ・なめこなど…ビタミン・食物繊維が豊富。
- (いも) / じゃがいも・長芋など…ビタミンC・食物繊維が豊富。



🔍 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？



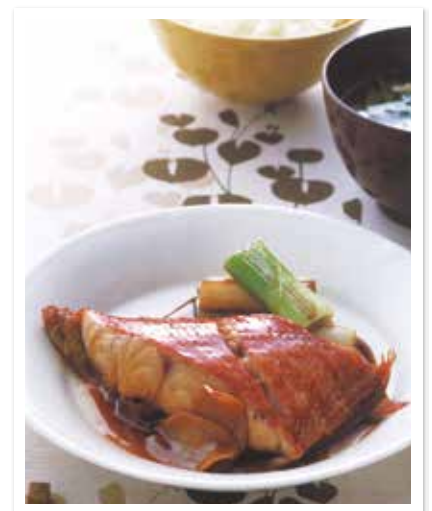
🍴🍴🍴 とっても簡単！お料理レシピ ～ きんめ鯛の煮つけ ～

【材料（2人分）】

きんめ鯛の切り身	2切れ	
ねぎ	1/2本	
しょうがの薄切り	1/2かけ分	
A	水	1カップ
	しょうゆ	大さじ2 1/3
	砂糖	大さじ2
	酒	大さじ1 1/3
サラダ油		

【作り方】

- ①きんめ鯛は皮目に浅い切り込みを1本入れる。ねぎは長さ4～5cmに切り、斜めに浅い切り込みを1本入れる。直径22cmくらいのフライパンにサラダ油小さじ1/2を中火で熱し、ねぎをころがしながら焼き、全体に焼き色がついたら取り出す。
- ②フライパンをさっと拭き、A、しょうがを入れて中火にかける。煮立ったら、きんめ鯛を皮目を上にして並べ入れ、スプーンで煮汁を全体に回しかけて、落としぶたをし、10分ほど煮る。
- ③落としぶたを取り、あいているところにねぎを並べ入れ、スプーンで煮汁を全体に回しかけながら、さらに2～3分煮る。器に盛り、煮汁をかける。



## ♡ お口の健康を守ろう! ~家族みんなで予防に取り組もう~

私たちは「何でも気軽に相談できるあなたのホームドクター」を目指しています。

そして、ホームドクターとは「ご家族みなさんの健康について相談できる存在であること」だと考えています。「大人の治療はできるけど、お子さんの治療はできません…」などと言っていては、ホームドクターとしての本来の役割は果たせないと思います。

よく「親も歯が悪かったから自分も悪くなった」「むし歯は遺伝する」というお話をされる患者さんがいます。「歯の健康状態は親から子に遺伝する」という類のお話ですが、実際のところは、医学的にそのような根拠はないとされています。

一方で、「食生活などの生活習慣が同じだから、歯やお口の状態が親子で似てくる」という考え方であれば、それは可能性として十分ありそうな話だと思います。親御さんが甘いおやつを一切食べないのであれば、お子さんがそれを口にすることはありません。親御さんが正しい歯のみがき方をマスターしていれば、お子さんにもそれを教えることができることでしょう。歯やお口に限らず言えることですが、健康状態というのは食生活など日頃の生活習慣に大きく左右されます。食生活や日々の生活習慣などは確実にお子さんたちに伝わっていきますから、やはり家族みなさんで一緒に予防に取り組む(良くない生活習慣を改善する)ことが効果的です。



### 頭の体操なぞなぞ ※答えは下だよ!

- 1 サイはサイでもやおやさんでうっているサイはなーに?
- 2 おいしいのにかんでもかんでも食べられないものなーに?
- 3 めをとじてねむっているのに見えるものなーに?
- 4 はこのなかで、わらったり、うたったり、おこったりしているものなーに?
- 5 きられたほうはなかないのに、きっているほうがなくのはなんだ?



### 知って得する! 生活の知恵袋

#### ~ ハムのかたまりの保存方法 ~

一度で使い切ることが出来ない、ハムのかたまりを切るときは、真ん中から切ります。

そして残ったハムの切り口を日本酒で軽く拭き、切り口同士をぴったりとくっつけて、ラップで巻くと鮮度が落ちにくく、次回もおいしくいただけます。チーズにも応用できます。



# 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  
愛知県名古屋市区西區幅下1-13-18

● 診療時間 / 10:00~13:00・14:30~19:00  
土曜日 / 10:00~13:00・14:30~17:30

● 休診日 / 木曜日・日曜日・祝日

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

しんデンタルクリニック

検索

歯科医師・歯科衛生士  
歯科助手募集!



Googleのクチコミを  
お待ちしております



<https://sidental.com>