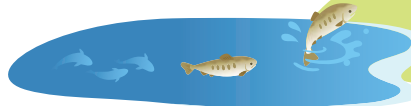


歯びねす通心

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
7.8.9月号
News Letter



4人に3人が「若い時からもっと歯に気をつけておけばよかった」 しんデンタルクリニック

お口の健康を守るためには、毎日のブラッシングと歯科での定期検診は欠かせません。でも定期検診を怠ってしまい、気がついたときにはかなり悪い状態になっていた、というケースはよく見受けられます。

院長 舟橋 伸也

日本歯科医師会の調査によると、「これまでの人生を振り返って、もっと早くから、歯の健診や治療をしておけばよかったと思いますか」という設問に対しての結果が右の表です。

虫歯や歯周病などは痛くなってから治療するのではなく、予防することが大切です。若いうちは大きな問題になることは少ないのですが、歳を重ねるにつれて定期検診を受けている方と受けていない方とでは、残っている歯の数に大きな差があるとの報告があります。

風邪をひいても安静にしていればほとんどの場合、自然に癒っていきます。しかし虫歯や歯周病は放置しておけば重症化する一方で最終的には抜歯となります。

そして失った歯は二度と生えてくることはありません。この調査結果を踏まえ、「もっと若いころから歯の健康を意識していればよかった」と後悔しないように毎日のブラッシングと歯科での定期検診を欠かさないようにしましょう！

過去の歯の健診や治療に対する後悔についての調査

	0%	20%	40%	60%	80%	100%
全体		41.5%	34.2%	19.2%	5.1%	
10代		26.9%	34.2%	28.1%	10.8%	
20代		35.2%	35%	22%	7.8%	
30代		39.5%	35.2%	19.8%	5.5%	
40代		43.9%	34.8%	17.2%	4.1%	
50代		44.2%	34.6%	16.9%	4.3%	
60代		45.3%	34.1%	17%	3.6%	
70代		44.4%	30.7%	20%	4.9%	

2023年 7月

July

8月

August

9月

September

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

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

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

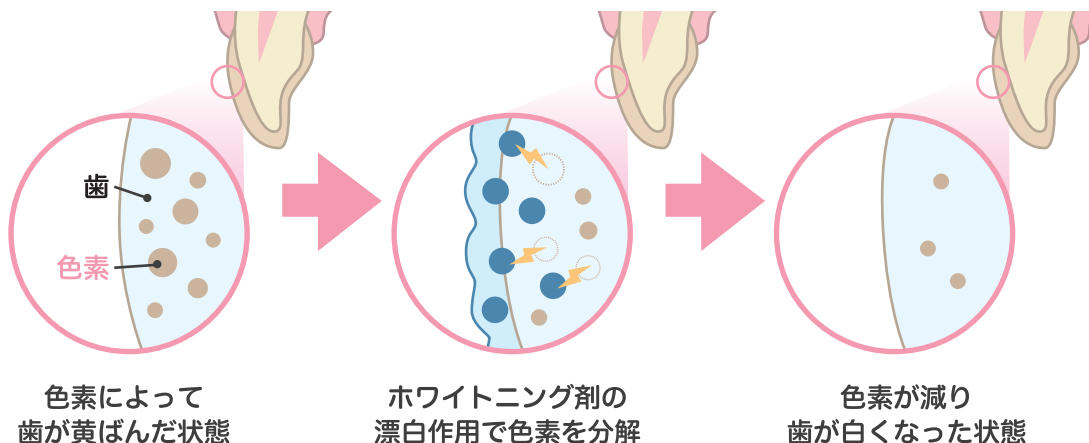
●お盆休診日お知らせ:8/10(木)~8/17(木)まで休診とさせていただきます。
●矯正診療日が変更になる場合がございますので事前にご連絡ください。

●休 = 休診日 ●矯 = 矯正日

ホワイトニングは「歯の色を白くしたい」「歯の着色を取り除きたい」という方に効果的な治療法です。歯のクリーニングでは落ちない加齢や遺伝による歯の黄ばみを歯を削ることなく専用の薬で歯を白くします。ですので天然の透明感のある自然な色調に仕上がりが、若々しく見えるようになると言われています。



ホワイトニング (漂白作用)の 仕組み



2つのホワイトニング

歯科医院で行うオフィスホワイトニングと自宅で行うホームホワイトニングという2種類の方法があります。

オフィスホワイトニング

【メリット】

- 完全に歯科医師の下で治療を行うことができる
- 患者さん自身が行う面倒な作業がない
- 最低1回の来院で漂白効果が得られる
(短時間で効果が現れる)

【デメリット】

- 歯科医院での治療時間が長い
- 歯の表層部分に漂白箇所が限定されるので、比較的后戻りしやすい
- 刺激が強い(痛みが出る場合がある)

ホームホワイトニング

【メリット】

- 歯科医院での治療時間が短い
- 歯の内部までホワイトニングされるので、比較的后戻りにくい
- 刺激が弱い(痛みが少ない)

【デメリット】

- 1日2時間程度マウストレーを装着する必要がある
- 効果が現れるまでに時間を要する(3日～14日程度)



コロナもかなり鎮静化して、そろそろマスクを外そうかなと考えている方も多いかと思います。この3年以上、マスクの下に隠されていた歯をよりキレイにしてみませんか？私たちは「今よりも歯をキレイにしたい！」「キレイな状態で保っていきたい」という気持ちを応援したいと考えています。

ストレスが多い状態では次のような悪影響が起こる可能性があります。

●虫歯や歯周病のリスクが高まる

ストレス過多で唾液が減ると、唾液の自浄作用や免疫作用、抗菌作用などの恩恵が受けられなくなるため口内環境は一気に悪化します。その結果、歯磨きをしているのにもかかわらず、虫歯や歯周病にかかりやすくなるという事態に陥ります。

●詰め物・被せ物・差し歯の脱落、歯の破折

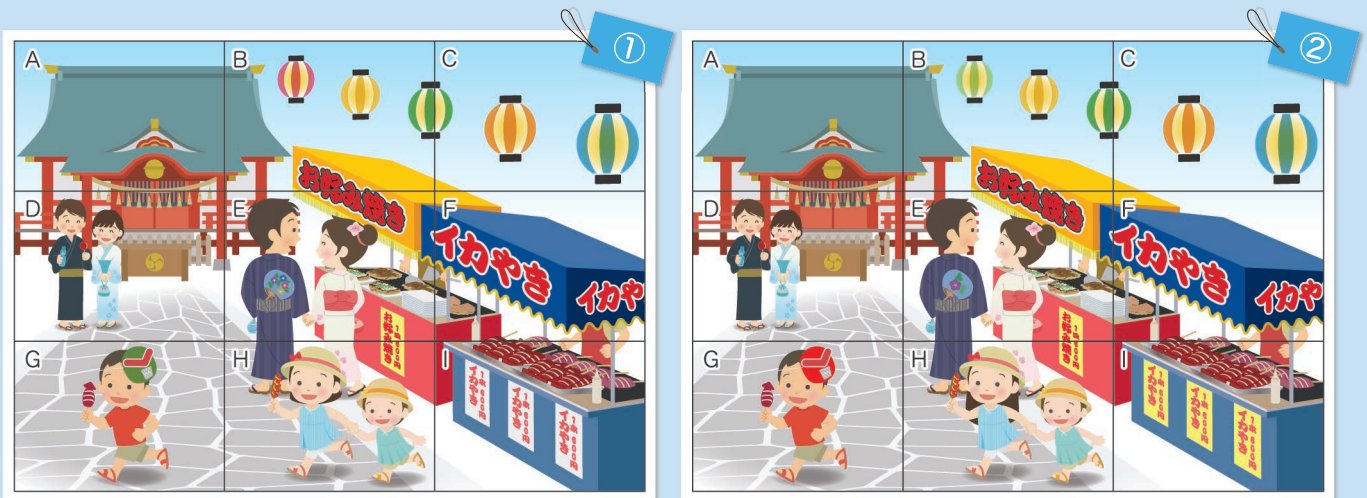
ストレスで歯ぎしりなど、歯に強い力がかかりやすくなるため、詰め物や被せ物、差し歯が取れやすくなったりします。また歯が割れてしまうこともあります。

●顎関節症を起こしやすくなる

ストレスによる夜間の歯ぎしりに加え、日中にも歯をグッと食いしばることが多くなるため、顎の関節や周囲の筋肉の不調を起こす「顎関節症」を起こしやすくなります。



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 ～ あじのしそ挟み揚げ ～

【材料（2人分）】

あじ(3枚におろしたもの)	2尾分
青じその葉	12枚
レモンのくし形切り	2切れ
塩	適宜
小麦粉	適宜
片栗粉	大さじ1
揚げ油	

【作り方】

①あじは半身をそれぞれ3つにそぎ切りにし、塩少々をふる。あじを青じそ1枚ではさむ。残りも同様にし、小麦粉を薄くまぶす。ボールに冷水1/2カップと塩少々を合わせてよく混ぜ、小麦粉1/2カップと片栗粉大さじ1を万能こし器を通してふるいに入れ、粉けが少し残るくらいにさっくりと混ぜてころもを作る。②揚げ油を中温に熱し、あじをころもにくぐらせて油に入れる。途中で返し、からりと揚げて油をきり、器に盛ってレモンを添える。(1人分 334kcal・塩分1.4g・時間20分)





歯科衛生士 加藤

はじめまして! 歯科衛生士
4年目の加藤と申します。

ご自身の歯を長く使って
いけるようサポートさせてい
たきます。健康なお口を保て
るよう、一緒にケアしてい
きましょう! よろしくお願
いいたします!



歯科衛生士 三浦

4月からお世話になってお
ります。三浦です。

皆さんのお口の健康をサ
ポートしていけるように頑張
ります。歯医者への不安を少
しでも取り除くことが出来
るように笑顔で接する事を
心がけます。よろしくお願
いします。

頭の体操なぞなぞ ※答えは下だよ!

- 1 家の中で一番の大食いはだーれだ?
- 2 使わないと黒いけど、使って汚れると白くなるものってなーんだ?
- 3 学校を休んだ日にだけ出るセキってなーんだ?
- 4 どんな力持ちにも止められないですごくいくものってなーんだ?
- 5 ボールを3つもらった人はなんといったかな?



患者様のお声をお聞かせください

しんデンタルクリニック
口コミ投稿ご協力をお願い

みなさまの口コミは医院の励みになり、さらなる患者様満足度を高めるために活用させていただきます。ご協力いただいた患者様には**口腔ケアグッズ**を差し上げております。



口コミ投稿は
右記の
QRコードから➡



ご予約・お問い合わせ

☎ (052) 551-2221



〒451-0041
愛知県名古屋市中区幅下1-13-18

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

● 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!



<https://sidental.com>