

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



2024
1.2.3月号
News Letter



謹賀新年

新年あけましておめでとうございます。2024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

ところで、今年は辰年です。辰年は陽の気が動いて万物が振動するので、活力旺盛になって大きく成長し、形が「ととのう」年だといわれています。だからと言うわけでもありませんが、昨年の夏からサウナにハマっています。そう「ととのう」を体感しているのです。

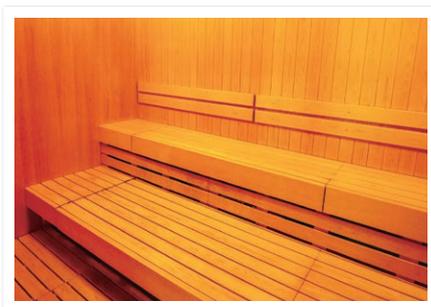
きっかけは知り合いのドクターからプライベートサウナに誘われたことでした。そこは名古屋にできたばかりで、サウナや水風呂、休憩施設などが4人だけ使える、まさにプライベート空間。普通のサウナのように他のお客さんと顔を合わせることなく、のんびりと楽しめました。

実は私、ここ数年のサウナブームにあまりよいイメージがなかったのです。定期的にサウナに通うことを「サ活」、サウナ愛好家を「サウナー」などという聞いたことがない言葉に違和感があり、サウナで「ととのう」ってどういう意味？という感じでした。

でもプライベートサウナを体験したことで「サウナって楽しい!ととのった!」と私の意識は大きく変わりました。大量の汗を流しながらギリギリまで我慢して、その後に入る水風呂の気持ちよさ。それを数回繰り返すことで得られる満足感がまさに「ととのう」の境地なのです。

さすがにプライベートサウナは、人数を毎回集めなければならないなど気軽に通えないので、東別院にあるスーパー銭湯の会員になって楽しんでいます。

サウナは美肌効果や体臭改善、疲労回復、深い睡眠、ダイエット効果など、さまざまな効果が期待できるそうです。それに加えて、私の場合は日頃のストレスを解消できるのが何よりかなと思っています。



しんデンタルクリニック 口コミ投稿ご協力のお願い

患者様の声をお聞かせください



しんデンタルクリニックでは口コミ投稿のご協力を広くお願いしています。皆さまからの貴重なご意見等は、医院スタッフ全員の励みになり、さらなる患者さま満足度を高めるために大いに活用させていただきたいと考えております。また、ご来院いただく患者様からの口コミには今後も誠心誠意、真摯に向き合っておりまいます。何卒、よろしくお願いいたします。



口コミ投稿は
右記の
QRコードから➔



根管治療とは、歯の根っこや、神経の治療と呼ばれるものです。根管治療には虫歯が神経まで達して炎症を起こしてしまった場合に行う、神経を含む歯髄を取り除く「抜髄」と、さらに進行した虫歯や、歯が折れたなどの外傷・歯周病・以前治療した根管の再感染など、さまざまな原因で歯の根っこが細菌感染を起こしてしまった場合に、細菌や汚染物を取り除くために行う「感染根管治療」の2種類の治療があります。いずれの治療も、痛みを取り除いたり、歯を残すために大切な治療です。



根管治療の流れ



汚染された組織を除去



麻酔行ってから、歯に穴をあけ、歯髄（神経や血管を含む部分）を露出させます。このとき、虫歯になっている歯質も削って、きれいに取り除きます。

その後、**ファイル**や**リーマー**という、まち針のような形をした細い器具を使用し、細菌に感染した歯髄を取り除いていきます。

消毒薬を入れ蓋をする
※完全に消毒できるまで繰り返す



さらに薬剤も使って、根管をきれいに**洗浄・消毒**します。

この後、根管の中に薬を入れた状態で、仮のふたをした状態で1週間ほどおいておきます。1週間おきに薬を交換し、完全に根管をきれいにしていきます。

消毒が終わったら
充填剤を入れて密封

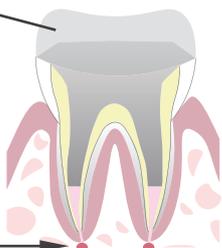


この間、何度か通院が必要ですが、途中で治療を中断したり、期間をあげ過ぎてしまうと、せっかく少なくなってきた細菌が再度増殖する危険性があります。

根管が完全にきれいになったのを確認したら、最後に**生体に安全な歯科治療専用のシーリング剤**を根管内に充填することで、再び細菌が根管に入らないようにします。

冠を被せる

膿のあと



これで根管治療は完了です。この後、根管に芯を立て、土台を作ってかぶせ物を装着します。

放置しておくとも治療期間も長く、費用もかかることとなります。日頃からお口のケアに気を付け、虫歯や歯周病を予防すること、定期的に歯科医院へ通って早期発見・早期治療に努めることが大切です。

♡ からだの健康雑学 ～ 1日に必要な水分は2,400ml ～

体内を水不足にしないためには、1日にどれくらいの量を飲めばいいのでしょうか。栄養素と違い、水に1日の摂取基準量は決められていませんが、1日に排出される水の量から必要量がわかります。

1日に体外に排出される水分は、尿量で約1,500ml・便で約100ml・呼吸で約300ml・汗で約500mlとなり、合計で約2,400mlとなります。つまり、1日に摂るべき水分量は2,400ml。

しかし、すべてを飲料水から摂る必要はありません。私たちは1日の食事でも約1,100mlの水分が摂れているからです。

また、体内の栄養素がエネルギーに変換される際にも「代謝水」と呼ばれる水分が約300ml生成されるため、飲料水で摂らなければいけない水分は約1,000mlとなります。500mlのペットボトル2本分であれば、無理なく飲める量でしょう。



🔗 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？

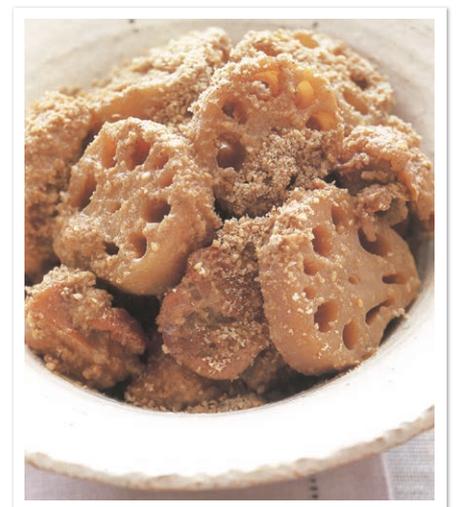


🍴🍴🍴 とっても簡単！お料理レシピ ～ れんこんと鶏肉のごま煮 ～

【材料 2～3人分】

れんこん	300g	だし汁または水	2/3カップ
れんこんをさらす酢	少々	みりん	大さじ2
鶏もも肉	(大)1枚	砂糖	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1	しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ3	白すりごま	大さじ4

【作り方】①れんこんは皮をむいて厚さ1.5cmの輪切りにし、3分ほど酢水にさらしてざるに上げ、水気を拭く。②鶏肉は余分な皮や脂肪を取り、3～4cm四方に切る。③油ならしをした鍋にサラダ油を入れ、鶏肉を入れて両面を色よく焼きつける。れんこんを加えて炒め、酒をふってだし汁または水を加え、煮立ったら、みりん、砂糖、しょうゆを加えて混ぜる。④火を弱めてふたをして10～15分煮、すりごまを加えて全体からめてひと煮させ、器に盛る。(1人分435kcal)



♡ お口の健康を守ろう! ~ 外因的口臭って? ~

多くの日本人が気にしていると言われる「口臭」ですが、その原因は大きく分けると4種類です。①生理的口臭②病的口臭③外因的口臭④心因的口臭、口臭を予防したいならその原因に沿った対策をするのが一番の近道なので、口臭の原因について一緒に確認していきましょう。

今回のテーマは『外因的口臭』です。外因的口臭とは、口に入れるもののニオイが原因となる口臭のことで、具体的には、食べ物や嗜好品が原因となります。原因となる食べ物としては、ネギ、ニラ、ニンニクなど、ニオイの強い食べ物が挙げられます。これらの食べかすが口の中に残れば、ニオイの原因になることは容易に想像できると思います。それだけでなく、胃で消化されたおい物質が血液によって体内に運ばれ、肺から呼気として吐き出されることにおうこともあります。

嗜好品であるお酒やタバコも口臭の原因となりますが、これも食べ物と同じことが言えます。お酒を飲んだ後には、いわゆる「お酒くさい息」になりますよね。これはアルコールが体内で吸収され、肺からアルコール成分が排出されるために起こる現象です。口はモノを食べる場所だけに、摂取する物のニオイが直接的に口臭の原因となるわけです。TPOに合わせて、食べ物や嗜好品の摂取にも気をつけておきましょう!



2024年 1月 January							2月 February							3月 March										
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土				
	休	休	休	休	5	6					休	2	3						1	2				
7	休	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	休	8	9	10	3	4	5	6	休	7	8	9	
14	休	15	16	17	18	19	20	11	休	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	休	15	16	
21	休	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	休	22	23	24	17	18	19	20	休	21	22	23	
28	休	29	30	31				25	26	27	28	休	29			24/31	休	25	26	27	休	28	29	30

●休 = 休診日



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・14:30~17:30

● 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>