

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
4.5.6月号
News Letter



しんデンタルクリニック

院長 舟橋 伸也

最近、体重計に乗るたびに少しずつですが体重が増えて、これはちょっとまずいなど思っていました。そこで体を動かす新しい何かを始めようと考え、数年前に知人から「とってもいいよ」と教えてもらったホットヨガの体験レッスンに参加してみました。

ホットヨガとは室温38~40°C、湿度55~80%に保たれたスタジオで行うヨガのことです。通常のヨガに比べて代謝がアップされ、大量の汗をかくことでリラックス効果があり、結果的にダイエットや冷え性、肩こり、むくみなどの改善が期待できます。

とはいえ、ヨガなんてもちろん未体験、柔軟性ゼロの硬いカラダの私でも大丈夫なのか、そして何より女性ばかりの中にポツンと一人おじさんがいる、ということにならないかという恐怖を感じながらスタジオに入りました。しかし、そこには私を含め3人の男性が!! 思わずホッとしました。

日本の真夏を思わせる暑い室内で、インストラクターの女性の声に呼吸を合わせながらしっかりと筋肉を伸ばすと、キツイなあと感じますが、同時にすごく体にいいことしているという確かな手応えもあります。そしてびっくりするくらいの汗!! 着ていたTシャツはびしょりで、用意していた1リットルの水もアツという間になくなっていました。1時間のレッスンが終わるとなんととも言えない爽快感と充実感がありました。

結局、今後も月4回のペースで通う会員に登録しました。ちなみにこのスタジオは中区のサンシャインサカエにあります。基本的に金曜の夜9時からのレッスンに参加する予定ですが、帰り道は錦の繁華街を歩くことになります。錦のネオンの誘惑を立ち切れるかが現在の問題です。



しんデンタルクリニック 口コミ投稿ご協力をお願い

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。



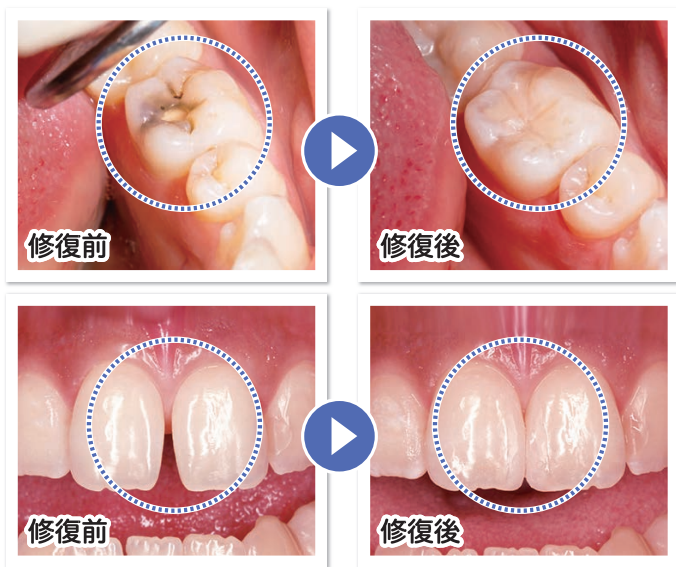
口コミ投稿は
右記の
QRコードから→



コンポジットレジン修復法(CR接着修復法)は、現在虫歯治療やその他の治療で広く普及している治療法です。以前は金属(銀歯)を詰めて直していた虫歯治療も、コンポジットレジン充填により治療時間が短く 審美的のある白い歯へ修復することができます。

【コンポジットレジン修復法とは】

白いプラスチック素材の詰め物です。ペースト状のプラスチック材料を歯に直接盛って、専用のLED照射器で強固に固めて詰める虫歯治療の方法です。略称で「CR」や「レジン」等とも呼ばれ、当院ではコンポジットレジン保険が適用される治療法です。



コンポジットレジン修復法のメリット・デメリット



- 歯を削る量が少ない
- 従来の合金を詰める方法よりも審美的である
- 金属アレルギーがある患者さんにも使用できる
- 治療即日に充填するため治療回数が少ない



- 光線が届かない箇所では硬化させられないため使用できない
- コンポジットレジンや、接着剤にアレルギーを持つ方には適用できない
- 金属やセラミックに比べると、やや強度が劣る

【適応でないケース】

すでに被せ物をされている歯の再治療や、歯冠の大部分が欠損しているケースでは適用不可となります。また歯ぎしりやそれによる咬耗過多の場合、適用は慎重に行う必要があります。

現在のコンポジットレジン接着性は物性の向上により、以前よりも適用範囲が広がり、様々なケースに適用されていますが、歯牙の欠損状態や咬合状態により適用の可否は異なります。詳しくはご相談ください。

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



🏠 暮らしの知恵袋 ～ 本当にアイスクリームには賞味期限は無い？ ～

実はアイスクリームの賞味期限の記載に関しては、法律でしっかりと定められています。食品衛生法によると「賞味期限の記載を省略してもよい」と書かれているのです。記載の省略を許されているのは、品質の劣化が少ないからとされています。

アイスクリームは完全な冷凍状態であれば、極めて品質の劣化が少ないのです。品質を保つためには温度管理が徹底されている必要があります。基本的に製造から搬送の間は-18℃以下が保たれ続け、スーパーやコンビニなどに商品が陳列される時には、-20℃前後の温度で品質が保たれ続けます。

しかし家庭の冷凍庫となると、開け閉めが多いために温度が一定に保たれず、冷凍保存していても徐々に品質は劣化してしまいます。つまり「賞味期限が無い」わけではなく、「品質管理のもとでは賞味期限を表記しなくてよい」というだけなので、家庭で保管する場合は3ヶ月以内に食するのが望ましいようです。

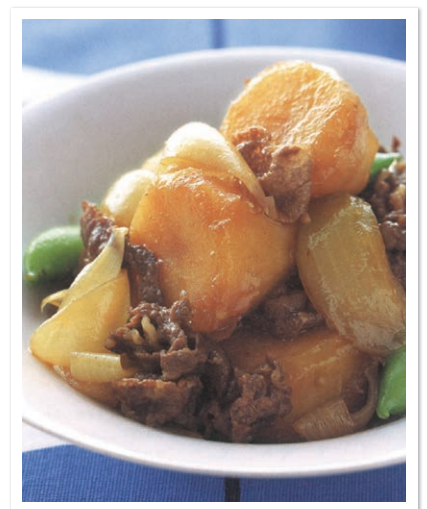


🍴 とっても簡単！お料理レシピ ～ 牛肉とじゃがいもの甘辛煮 ～

【材料 2人分】

牛こま切れ肉	100g	だし汁	1 1/2カップ
じゃがいも	3個(約450g)	ごま油	大さじ1/2
玉ねぎ	1個	砂糖	大さじ2
スナップえんどう	50g	しょうゆ	大さじ1 1/2

【作り方】①じゃがいもは皮をむいて半分に切り、できれば面取りする。水に2分ほどさらし、水気をきる。スナップえんどうはへたと筋を取る。玉ねぎは8等分のくし形に切る。②フライパンにごま油を中火で熱し、牛肉をさっと炒める。砂糖をふってからめながら1分ほど炒め、じゃがいも、玉ねぎを加えてさらに1分ほど炒める。③だし汁を注ぎ、しょうゆを加え、煮立ったらアクを取って落としぶたをし、10分ほど煮る。じゃがいもの上下を返し、再び落としぶたをして8分ほど煮る。落としぶたを取り、スナップえんどうを加え、強火にして、煮汁がほとんどなくなるまで煮つめる。



♡ お口の健康を守ろう! ~ 学校歯科検診は何を診るのか ~

学校歯科検診では主に次の3つを診ています!

①虫歯のチェック

お子さんの虫歯の有無をチェックします。虫歯がある場合には、虫歯の進行具合をチェックしています。

②歯肉のチェック

歯周病は歯肉炎と歯周炎に大別されます。近年、歯周病の初期状態である歯肉炎になる子供たちが増加しており、学校歯科検診でも歯肉のチェックを行います。

③不正咬合のチェック

すべての不正咬合が指摘されるのではなく、将来的に咀嚼機能を含めたお口の機能に影響するような不正咬合のみが対象です。

●学校歯科検診では簡単なチェックしか出来ない!?

学校歯科検診では、あくまでもスクリーニング検査(トラブルの可能性をざっくりふるい分ける検査方式)で、正確な診断のためには、歯科で検査をする必要があります。歯科医院での定期健診ではチェックだけではなく、歯磨き指導やフッ素、シーラントなどの予防処置、より詳しい歯列検査も実施しています。

歯科医院での定期健診を習慣にしましょう!



2024年4月

April 5月

May 6月

June

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

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

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

●GWのお知らせ:4/28(日)~5/6(月)まで休診とさせていただきます。

●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>