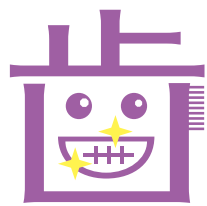




しんデンタルクリニック 〒451-0041 愛知県名古屋市中区西區下1-13-18 ☎ 052-551-2221



一生、自分の歯でおいしく食事を楽しめるように

# 歯 びねす通心

家族みんなで通えるしんデンタルクリニック

2025  
7.8.9月号  
News Letter  
No.20



しんデンタルクリニック

院長 舟橋 伸也

## 「パウダーメンテナンス」マシン導入しました！

お口の健康のためには、日頃のセルフケアはもちろんのこと、歯科医院での定期的なメンテナンス・クリーニングは欠かせません。しかし、一度きれいにクリーニングされた歯面において毎日セルフケアで適切に清掃されていても、3カ月後には歯面にバイオフィームという口腔内細菌の取り付きやすい膜が生成されてしまいます。このバイオフィームを細菌ごと除去してクリーンにするのもメンテナンス・クリーニングの必要性のひとつなのです。

そこで当院は、この度、バイオフィームの除去など、歯のクリーニングを更に進化させるため、「パウダーメンテナンス」マシンを新たに導入いたしました。

このマシンはエアアブレーション(圧縮空気を利用して微粒子を歯面に強力に吹き付ける)機能を持った新しい器材です。従来の方法とは一線を画すこの新技術で、歯の細かな隙間や難しい部分も綺麗にケアします。

主な特長として

- ①パウダー粒子径 25  $\mu\text{m}$  という非常に微細な粒子を吹きつけて行うことで、クリーニング効果が高い
- ②清掃が難しい部位に手間取ることも少ないため、より素早い清掃が可能
- ③研磨剤を使わず歯を傷つけることなくクリーニングができる
- ④非常に微細な粒子を水と一緒に吹き付けるだけなので、痛みがない

といったことが挙げられます。

このように、新しく導入するパウダーメンテナンスは、歯ぐきにも優しく、今まで届きにくかった歯周ポケットにまでお掃除がゆき届きます。

なおパウダーメンテナンスは現在は導入記念として無料で行っていますが、**9月からはご希望の方のみ、500円**にてクリーニングいたします。気になる方は9月までにぜひ体験してみてください。



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。

口コミ投稿は  
右記のQRコードから➡



## ♡ 自費診療料金値上げのお知らせ

平素より当院に来院していただき、誠にありがとうございます。

昨今の材料費、技工物のコストの高騰に伴い開院時から据え置いていた  
自費診療の料金を**令和7年9月より**改定させていただくことになりました。

患者様にはご負担をおかけいたしますが、

今後もより質の高い治療をご提供できるよう努めてまいりますので

何卒ご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。



### 矯正治療

- 1期治療 35万円 → 40万円
- 2期治療 35万円 → 40万円
- 成人矯正 70万円 → 80万円
- 調整料 3,000円 → 4,000円

### インプラントオペ

- 22万円 → 24万円

### 歯冠補綴

- ジルコニア In 55,000円 → 66,000円
- ジルコニア Cr 99,000円 → 110,000円
- ゴールド In 55,000円 → 66,000円
- ゴールド Cr 77,000円 → 88,000円
- セラミック In 44,000円 → 55,000円
- セラミック Cr 77,000円 → 88,000円

### 義歯

- ノンクラスプ 11万円 → 12万円
- 金属床 22万円 → 24万円

### 仮歯

- 1本 1,500円 → 2,000円

### ホワイトニング

- ホームホワイトニング 10,000円 → 11,000円
- オフィスホワイトニング 18,000円 → 20,000円



## 診療時間変更のお知らせ

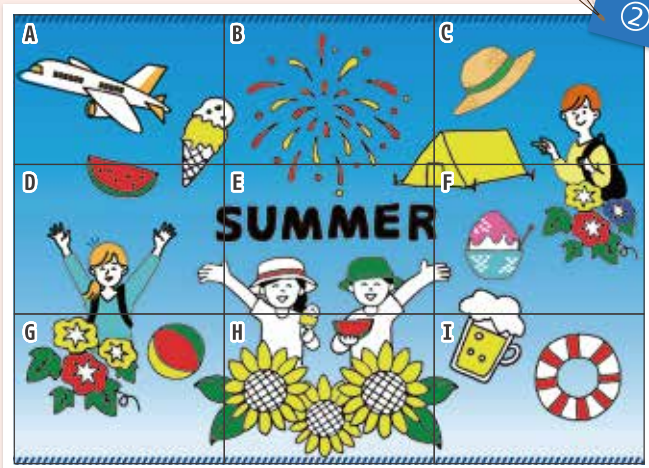
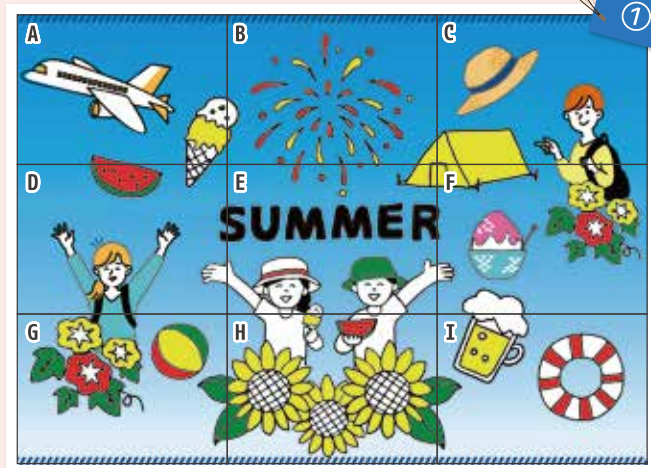


【9月より】

**10:00~13:00・14:00~18:30 土曜10:00~13:00・14:00~17:30**



## 🔍 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？



## 🏠 暮らしの雑学 ～ パンの保存には「逆さま保存」がおすすめ ～

食パンを保存する際には、「袋の口をしっかりと閉じて、逆さまにして置く」のがおすすめです。この方法には、パンの乾燥を防ぎ、ふんわりとした食感を長持ちさせる効果があります。一般的な食パンは、袋の底にあたる部分(パンの上部)が密閉度が高く、空気が入りにくくなっています。一方、袋の口のほうはどうしても隙間がでやすく、空気が入りやすいため、パンが乾燥してしまう原因になります。そこで、袋ごと逆さまにして保存することで、密閉性の高い底の部分が上になり、空気の侵入を防ぎやすくなるのです。この方法は、冷蔵庫での保存時にも有効です。また、食パンの袋をクリップなどでしっかり留めておくことで、さらに鮮度を保ちやすくなります。

ほんのひと手間で、パンの美味しさがぐっと長持ちするので、ぜひ習慣にしてみてください。朝食の満足度が少し上がるかもしれません。



## 🍴🔪 とても簡単!お料理レシピ ～ レンジできのこバター月見うどん～

### 【材料1人分】

|            |          |
|------------|----------|
| 冷凍うどん      | 1玉       |
| お好みのきのこ    | 約100g    |
| ベーコンやハム    | 1～2枚     |
| バター        | 10g      |
| めんつゆ(3倍濃縮) | 大さじ1～1.5 |
| 塩・黒こしょう    | 少々       |
| 卵黄         | 1個分      |
| 小ねぎ        | 適量(小口切り) |

### 【おすすめのアレンジ&ポイント】

- ✓ きのこは種類を2～3混ぜると旨味がアップ。
- ✓ バター×めんつゆの組み合わせは間違いなし！
- ✓ 卵黄の代わりに温泉卵でも◎。

### 【作り方】

①材料の下準備 きのこは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐす。しめじや舞茸は手でちぎり、エリンギは薄切りにする。ベーコンやハムも食べやすい大きさにカットする。

②耐熱皿に盛りつける 深さのある耐熱皿に冷凍うどんをそのまま入れ、その上にきのこことベーコンをまんべんなくのせる。バターを中央にのせ、ふんわりとラップをかける(密閉はしない)。

③電子レンジで加熱する 600Wの電子レンジで約4分加熱する。加熱が終わったら、ラップを外す際に熱い蒸気に注意！

④味付け&混ぜる めんつゆを回しかけて、全体をよく混ぜる。きのことうどんがよく絡むように、下からしっかり混ぜてください。

⑤仕上げのトッピング 中央に卵黄をのせ、刻んだ小ねぎを散らす。黒こしょうをお好みでふって、完成！



## ♥ スタッフ紹介

この4月から勤務しています。できるだけ患者さんに寄り添った診療を心がけています。  
まだ勤務して間がないので、患者さんの顔と名前がよく覚えていませんが、  
今後もよろしくお願いいたします。

Dr. 戸田浩一



## ♥ 頭の体操なぞなぞ ~わかるかな？(答えは右下だよ)~

- Q1 「ま」が3つの食べ物ってなーんだ？
- Q2 まんじゅうはまんじゅうでも、食べられないいまんじゅうはなーんだ？
- Q3 朝になるとさけぶ花ってなーんだ？
- Q4 クモがさかだちするのは何曜日？
- Q5 おみそしるの中にいるカメってどんなカメ？

## ♥ 健康の豆知識 ~1日30分のウォーキングは分割でもOK!~

1日30分のウォーキングは、10分×3回などに分けても健康効果があります。通勤・昼休み・買い物ついでなど、日常の中で取り入れましょう。分割でも、心肺機能の向上、体脂肪の減少、血糖値や血圧の改善、ストレス軽減などの効果が期待できます。少し速歩きを意識するとさらに効果的。1回10分以上を目安に、無理なく続けられるスタイルで習慣化するのがポイントです。



2025年7月

July

8月

August

9月

September

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

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

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

●休 = 休診日

# 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・14:30~17:30

- 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！

詳しくは右のQRコードから➡



<https://sidental.com>