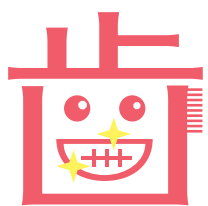




しんデンタルクリニック 〒451-0041 愛知県名古屋市中区西區下1-13-18 ☎ 052-551-2221



一生涯、自分の歯でおいしく食事を楽しめるように

歯 ぴねす通心

家族みんなで通えるしんデンタルクリニック

2025
10.11.12月号
News Letter
No.21



しんデンタルクリニック

院長 舟橋 伸也

バク転教室に行ってきました！

このお盆に高校2年の娘が「バク転を習いたい」と言ってきました。娘はチャアリーディング部に所属していて、バク転ができるとよりパフォーマンスが上がるというのが理由でした。さっそくネットで調べて、近所の教室に私も一緒に行ってみました。

当然のことですが、娘はやる気満々です。そしてなぜか私までバク転に挑戦してみようと思ったのです。ちなみに私はこれまで特別に器械体操が好きとか経験があるといったわけではありません。ただ、50歳を過ぎた「オジサン」がバク転ができたらカッコいいかな、という不純な動機から挑戦してみました。

最初のレッスンで、壁倒立や前転(いわゆるでんぐり返し)をするように言われました。「そんなこと簡単にできる」と思っていたのですが、実際にやってみるとできません。何年か前に肩を痛めたことが原因だったようです。

バク転は上体を大きくそらすことが絶対条件です。しかし私は体が硬いのでバク転はかなり厳しいとすぐにわかりました。そこで空中で後ろ回転するバク宙の方がいいかも、とインストラクターにすすめられました。これなら体を抱え込んで後ろに回転するので体の硬さはあまり関係ないみたいです。

実際にやってみると、これならできるかもという自分なりの手応えを感じています。今はまだインストラクターの補助が必要ですが、そのうちカッコよくバク宙をキメる「カッコいいオジサン」に变身しているのではないかと、密かに期待しています。

でもあまり調子にのりすぎてケガをしないように注意はしています。若い時のように無理はせずに地道にレッスンに励もうと思っています。

ところで高校生の娘はさすがに柔らかい体をうまく使って、より美しいバク転を目指して奮闘中です。



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

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➡



♡ 歯に優しいクリーニング「パウダーメンテナンス」

●パウダーメンテナンスとは

パウダーメンテナンスとはエアフローと呼ばれる医療機器で、歯に微細な粒子をスプレーのように吹き付けて歯の汚れである歯垢・プラーク・着色などのバイオフィルム除去する最新の歯のクリーニング機器による歯のメンテナンス方法です。

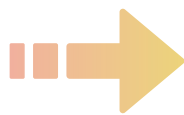
この方法は、従来の回転ブラシや超音波スケーラーのみを用いたクリーニング方法に比べると、どうしても歯と歯の間など綺麗に取り去ることが難しかったのですが、このパウダー微粒子は微細な隙間などにも入り汚れを落とすので、とても綺麗にクリーニングできるようになりました。



エアフローハンドピース



before



after



●パウダーメンテナンスの特徴

① クリーニング効果が高い

微細な粒子を吹きつけるので、通常の器具では到達できない部位のクリーニングも可能です。

② 痛みが少ない

器具が接触しないので、従来の回転ブラシや超音波によるクリーニング法に比べて痛みが少なくなります。

③ より安全に

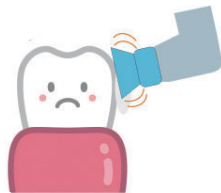
クリーニング粒子はグリシンと呼ばれるアミノ酸の一種で、体内にもある安全な物質です。

④ スピーディーに

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となっています。

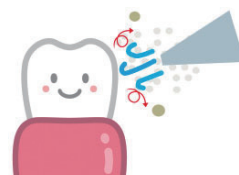
従来のクリーニング

回転器具
+
ペースト



パウダーメンテナンス

パウダー
+
水



パウダーメンテナンスは、「クリーニング効果が高く、痛みなく。より安全に、より早く、メンテナンスを確実にできる」という非常に優れたメンテナンス方法です。

当院では材料費として+500円でクリーニングいたします。ぜひ一度体験してみてください。

🔍 まちがい探しコーナー ①・②を比べると、まちがいが5つかくれているよ！わかるかな？



🏠 暮らしの雑学 ～ 紅葉狩りは健康散歩 ～

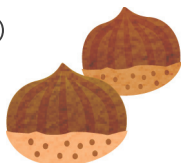
紅葉狩りは美しい景色を楽しむだけでなく、心身の健康にも効果的です。森や公園を歩くと、木々から発散される「フィトンチッド」という成分を浴びられ、リラックスや免疫力向上につながります。また、赤や黄色の鮮やかな色彩は視覚的な刺激となり、日頃のパソコンやスマホ疲れを癒してくれます。さらに、紅葉スポットは坂道や階段が多いため、自然と有酸素運動になり、運動不足解消や代謝アップにも効果的です。秋は日照時間が短くなり気分が落ち込みやすい時期ですが、日光を浴びながら歩くことで「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが分泌され、心が安定しやすくなります。紅葉狩りは自然を楽しみながら心身を整える、まさに秋ならではの健康法といえるでしょう。さらに家族や友人と一緒に出かければ、会話が弾みストレス発散にもつながります。美しい風景を共有すること自体が、心を豊かにしてくれるのです。



🍴 とても簡単!お料理レシピ ～秋の味覚、栗ご飯～

【材料4人分】

米	2合
栗(むき栗)	200gほど(生栗なら約15～20個)
水	適量(炊飯器の2合の目盛りまで)
塩	小さじ1
酒	大さじ1
黒ごま	少々(仕上げ用)



【おすすめのポイント】

- ✔ 栗は少し大きめにカットしても、ほくほく感が残って美味しいです。
- ✔ 酒を加えることで栗の甘みが引き立ち、風味も豊かになります。
- ✔ 冷めても美味しいので、おにぎりやお弁当にもおすすめです。

【作り方】

①栗の下ごしらえ 生栗を使う場合は、熱湯に5分浸けてから皮をむくと剥きやすいです。渋皮もきれいに取ります。
むき栗を使う場合はそのままOKです。

②米を準備 米を研ぎ、30分ほど浸水させてから水を切ります。

③炊飯器にセット 炊飯器に米と分量の水を入れ、塩と酒を加えて軽く混ぜます。

栗を上均等にのせ、炊飯器で普通に炊きます。

④仕上げ 炊き上がったたらさっくりと全体を混ぜ、器に盛り付けます。黒ごまを散らして完成です。



健康の豆知識 ～階段は最高の運動器具～

階段は身近にある“最高の運動器具”といえます。特別な道具を買う必要もなく、日常生活の中で手軽に取り入れられる有酸素運動です。上りでは大きな筋肉である太ももやお尻をしっかり使うため、基礎代謝が上がり脂肪燃焼効果が高まります。さらに心拍数も上がるので、短時間でもウォーキング以上の運動量が得られるのが特徴です。下りでは太ももの前側やふくらはぎが鍛えられ、足腰の安定や転倒予防にもつながります。研究では、1日5分の階段上り下りを続けるだけでも心肺機能の改善や生活習慣病リスクの低下が報告されています。雨の日や忙しい日でも、自宅や駅、オフィスの階段を使えば簡単に運動不足解消が可能です。まさに、生活の中で活用できる“無料のトレーニングジム”といえるでしょう。



頭の体操なぞなぞ ～わかるかな？(答えは右下だよ)～

- Q1** ランはランでもなげるともどってくるランってな～んだ？

Q2 車のなかでみちあんないをするカラスってな～んだ？

Q3 トドがはさまっている食べもの、な～んだ？

Q4 ガスはガスでも、たべられるガスってな～んだ？

Q5 「とらん」というのにお金を「とる」お店、これな～んだ？



2025年10月

October

11月

November

12月

December

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 休	3	4
5 休	6	7	8	9 休	10	11
12 休	13 休	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 休	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 休	25	26	27 休	28	29

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 午後休
28 休	29 休	30 休	31 休			

●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・14:00～18:30
土曜日 / 10:00～13:00・14:00～17:30

● 休 診 日 / 木曜日・日曜日・祝日

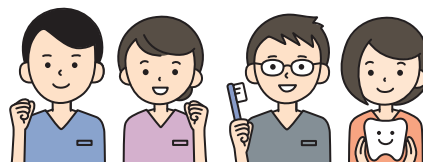
一般歯科・予防歯科・小児歯科・歯周病治療・インプラント
入れ歯・矯正歯科・審美歯科・ホワイトニング

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://sindental.com>