

一生、自分の歯でおいしく食事を楽しめるように

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

2026
4.5.6月号
News Letter
No.23



しんデンタルクリニック

院長 舟橋 伸也

「医者の不養生」？

皆さんは「医者の不養生」という言葉をご存知でしょうか？

【医者の不養生】人に養生を勧める医者が、自分は健康に注意しないこと。正しいとわかっていながら自分では実行しないことのとえ(小学館『デジタル大辞泉』より引用)

頭では正しいと思っていながら、自分ではその通りに行動しないことを「医者の不養生」と言います。本来は職業に関わりなく使われる言葉ですが、「医者」という言葉が使われていることから、医師や専門職などに使われる傾向がありますね。

実は私、まさにこの言葉通りの体験をしました。

つい先日、口の中に異変が起きました。右上の奥歯に入れていた詰め物が取れてしまったのです！確か20年以上前、まだ学生の頃に治療した詰め物だったと思います。

歯科治療での詰め物や被せ物は、その材質に関係なく寿命があります。日頃のセルフケアや歯科医院での定期検診でその寿命の長さは変動するものです。私の場合、20年以上経過していましたので、「まアしょうがないか」という思いもありましたが、問題はその後です。

詰め物が取れたままでは何も食べることができません。その日はうちのスタッフに応急処置だけしてもらいました。でもその夜、だんだんと痛みがひどくなってきたのです。

最終的には友人の歯科医師に治療をお願いして、現在は何も問題がない状態になりました。このとき思ったのですが、ときどき、急に痛みが出て来院される患者さんがいらっしゃいます。そういった場合、患者さんはとにかく一刻も早く痛みを無くしてほしいと言われます。当たり前ですが、その気持ちがより理解できました。

今まで数多くの患者さんを診てきて、中には普段の定期検診は受診せずに、痛くなって慌てて来院される患者さんも少なからずいらっしゃいます。そんなとき「ちゃんと定期検診を受けていれば、こんなにひどくはならなかったのに。痛みが出て仕方がないかも」なんて思いが、私の心のどこかにあったような気がします。というよりも、痛みで困っている患者さんの気持ちがよくわかったと言った方が正確かもしれません。

これからは歯科医師として今まで以上に患者さんに寄り添い、親身になって接することを改めて心に誓った次第です。



しんデンタルクリニック 口コミ投稿で協力をお願い ★★★★★

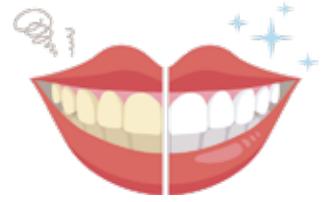
みなさまの口コミは医院の励みになり、さらなる患者様満足度を高めるために活用させていただきます。

口コミ投稿は
右記のQRコードから➡

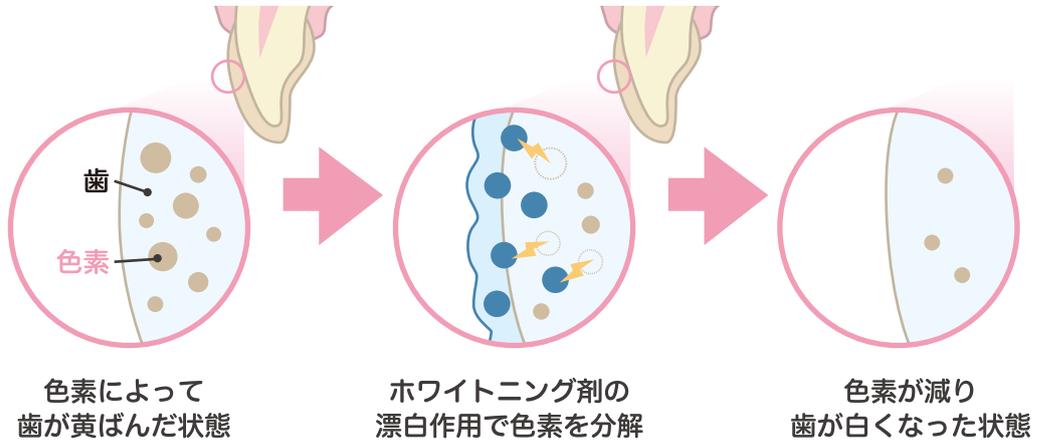


♡ ホワイトニングについて

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りますと言われています。



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、比較的后戻りしにくい
- 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)



ホワイトニングは、歯の色を明るくし、輝く笑顔を手に入れるための効果的な方法です。美しく白い歯は、自信を持つための一つのカギとなるともいえます。そして最近では、自分磨きの一環としてホワイトニングを希望される方も増えてきました。ご興味のある方はお気軽にお問合せください。

しりよくが悪そうなサルってどんなサルかな？

いろいろお医者さんがかけっこをしたよ。10番なのはだーれだ？

料理がとても上手な王様の名前ってなーんだ？



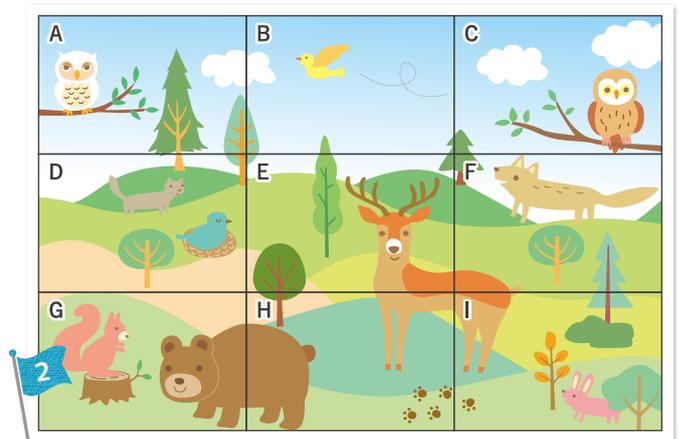
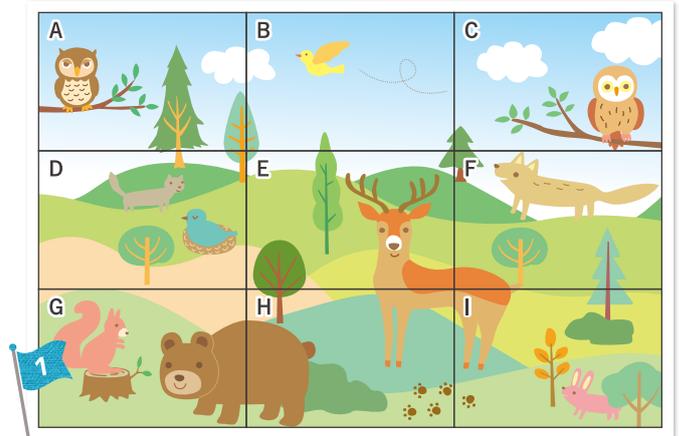
生活の豆知識

冷凍の味噌玉を作る!?

毎日の食卓で味噌汁を飲む方は、その都度作ったり、温め直したりするのが手間になりますよね。味噌汁を時短で飲むライフハックとしておすすめなのが、味噌玉です。味噌汁1杯分の味噌に、乾燥わかめやだしを混ぜ、ラップにくるむだけでOK。飲みたいときは解凍して、お湯を注ぐだけでインスタントコーヒーのように味噌汁を飲めます。調理が1度で済むため、毎回味噌汁を作るよりも時短で洗い物を減らせます。



①・②を比べると、まちがいが5つかかれているよ!



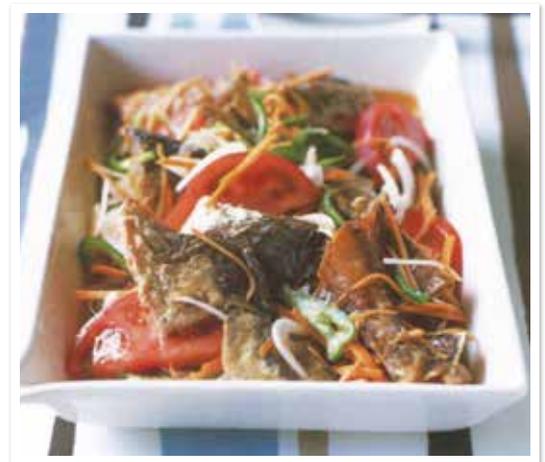
簡単！お料理レシピ あじの干物の南蛮マリネ あじの開きを使って、さばく手間なし！

■ 材料(4人分)

あじの開き	3枚	【南蛮酢の材料】	
にんじん	1/2本	めんつゆ	
玉ねぎ	1/2個	※つけつゆの濃さで	2/3カップ
ピーマン	1個	水	1/3カップ
トマト	1個	酢	大さじ2~3
片栗粉・揚げ油	各適量	赤唐辛子	1/2~1本

■ 作り方

①にんじんは皮をむいてせん切りに、玉ねぎは薄切りにする。ピーマンはへたと種を取り縦にせん切りにする。トマトは半分に切って幅5~6mmに切る。②あじの開きは縦半分になり、それぞれ2~3等分の食べやすい大きさに切って、片栗粉をまぶす。フライパンに揚げ油を深さ1cmくらい入れ、中温(170℃)に熱する。あじを入れて両面で8~10分揚げて骨まで火を通し、油を切る。③南蛮酢の材料の赤唐辛子は、種を取って小口切りにし、ほかの材料と混ぜ合わせる。揚げたあじと切った野菜を加えてからめ、器に盛る。(1人分152kcal)



♥ 「イヤイヤ治療型」？それとも「ニコニコ予防型」？

歯科医院に来院される患者様は「イヤイヤ治療型」か「ニコニコ予防型」の2通りに分けられます。これからのお口の中の健康を保つ為のトータル通院回数や費用を解説していきます。さて、あなたはどちらでしょうか？

■ イヤイヤ治療型

痛くなってからイヤイヤ歯医者に行く、という方です。痛くなってから歯医者に行くので、麻酔の注射、歯をキーンと削られる、抜く…というイヤな治療ばかりになってしまいます。

やっと治療が終わっても、きちんとメンテナンスをしないので、治療したところがまたどんどん悪くなります。麻酔、削る、抜く、の繰り返し…そしてどんどん歯を失ってしまいます。しかも何回も通わなければならず、治療費もかさんでしまいます。

■ ニコニコ予防型

虫歯や歯周病を予防するために、歯医者で定期的な検診とクリーニングを受けている方です。歯を健康に保つ意識が高いので、歯磨きも熱心。定期的に歯医者さんに歯をチェックしてもらうので、たとえ虫歯があっても症状のない軽いうちに治療でき、辛い痛みを感じることがありません。歯を健康な状態に保ち続けることができるので、一生自分の歯で美味しく食べることができます。治療回数も少なく、治療費もあまりかからず、痛みにも悩まされることもなく、ニコニコです。

予防のために歯医者に定期的に通うと時間もお金も取られる、と思われがちですが、実は逆なのです。皆さんはどちらを選びますか？



2026年4月

April

5月

May

6月

June

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 休	3	4
5 休	6	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 休	30 休		

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

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	30				



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 名古屋市西区幅下1-13-18

● 診療時間 / 10:00~13:00 (最終受付12:30)

14:00~18:30 (最終受付18:00)

土曜日 / 10:00~13:00 (最終受付12:30)

14:00~17:00 (最終受付16:30)

● 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>