



神宮前歯科クリニック の

スマイル通信!!! Vol.21

— 『即行動！心のアンチエイジングからはじめよう。』 —

住所 札幌市中央区宮ヶ丘1丁目2-1 電話 011-631-0010

<http://www.jingumae-dc.jp>

お盆が過ぎると、少し涼しい日も多くなってきましたね。本当に北海道の夏は短いです。皆さまはいかがお過ごしでしょうか？

今月4日ですが、院長が開業前に勤務していた、いのうえ歯科医院の理事長である井上裕之先生が札幌紀伊国屋書店で講演をされることになりました。井上先生は、大学臨床教授であり、ニューヨーク大学のインプラントプログラムリーダーを務めるなど歯科医師としてスペシャリストです。そして別の一面ではメンタルセラピスト、ベストセラー作家でもあります。数々の書籍は、書店の店頭で平積みされるほどです。私の物事の考え方は、井上先生を通じて教わりました。是非一読いただけると幸いです。

最近、「健康志向」や「アンチエイジング」「若返り」などの記事をよく目にします。歯科大病院にもアンチエイジング歯科外来というのがあるそうです。歯科では、インプラント治療、ホワイトニングやセラミックなどの審美歯科治療、PMTCなどのプロフェッショナルクリーニング、ほうれい線を伸ばすためのリンパマッサージなどもアンチエイジングのひとつとされています。でも基本は、虫歯なし、歯周病の改善、健康的な口腔であること。そしてしっかりと噛めること。その上で、綺麗な口元で、自分自身が楽しく笑い、いきいきとした生活を送ることが、まさしくアンチエイジングなのです。アンチエイジングの秘訣は、心のアンチエイジングをまずすることが大切です。私たちが出来るのは、患者様とともに口元の健康を作り、楽しい食生活、楽しい会話の時間を笑顔で作っていただくことです。歯医者さんに行こうかな？どうしようかな？迷っている心をまず解決しましょう。そこが、心のアンチエイジングの始まりです。

365日北海道神宮で朝6時からラジオ体操をしている方や365日円山登山をしている方もいらっしゃるそうです。本当に健康志向がみなさん高いですね。今月は健康診断があります。私もコツコツ地道に今からアンチエイジングです。「即決」「即行動」頑張りませう。

○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは、衛生士の本田です。先日、深川の親戚宅の家庭菜園で「収穫体験」をしてきました。まずは、基本のトマトにきゅうり、ピーマンがありまして、茄子も立派で「売り物みたい！」と感動していたら・・・なんと足下に西瓜がありました！！家庭でも西瓜を作る事が出来るんですね。帰宅後は、すぐに、とうもろこしと枝豆を茹でていただきました。あっという間に間食です。やはり、もぎたては、美味しいですね！9月は毎年、ハイジ牧場で芋掘りをしています。今年も、行くことが出来たらいいなあと思っています。

《今月・来月の休診日》

9/3(土) 10/7(金) 10/8(土)

◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◇ ◆ ◇

みなさんこんにちは。衛生士の土谷です。今回は、仮歯についてお話します。今まで歯の治療をしている間に、仮歯をいれたことをある方は沢山いらっしゃると思います。仮歯というのは、かぶせものの歯の型どりをして本物の歯が入るまでに入る、仮の歯の事です。仮歯は、歯の形をしていますが、本物ではありませんので、強度もありません。また、材質もプラスチックの一つですので、汚れや細菌やにおいもつきやすいのです。長い間仮歯のまま経過してしまうと、歯茎が腫れて炎症を起こしてしまうこともあります。技工所でつくった仮歯は特に綺麗ですので、仮歯のままでもいいかなあ...と思ってしまうがちですが、あまり長い期間の仮歯はお口の中によくないですので、注意してくださいね！

《 今月の一言 》

大切なのは、どれだけたくさんのかををしたかではなく、どれだけ心をこめたかです。

マザー・テレサ(ノーベル平和賞受賞者)

どれだけ気持ちをこめて、行動しているか考えてみよう。

人から指示され仕方なくやっていることと、自らの意思で向上心をもってやっていることでは、将来的にその成果は大きく違ってくる。