

夏本番。連日30度を超す猛暑ですね。つい先日の東京出張では、汗がだらだら。北海道の夏とは訳が違います。体が慣れないと風邪を引いてしまったり、体調を崩してしまいます。みなさんは大丈夫ですか？私はいつも元気ですよ。私の夏バテ解消は、よく食べることです。

今月は、札幌で大きな歯科の大会があります。講演会や各メーカーから様々な最新の機材や器具、材料が出店されます。今月は、身近なところで情報収集してきます。

つい先日、テレビで電動歯ブラシの最新情報ということで、特集番組がありました。現在どれくらいの方が、電動歯ブラシをお使いでしょうか？量販店に行くと、沢山の種類がありますよね。いち時期爆発的に売れたポケッツドルツ、お化粧品感覚の歯ブラシですよ。

価格も、さまざまです。一言で電動歯ブラシといっても、100円ショップにもありますし、コンビニエンスストアにもあります。1台2万円弱するものもあります。神宮前歯科クリニックでは、電動歯ブラシの「ソニッケアー」をお勧めしています。操作は簡単ですが、きちんと使わないと、逆に磨けていないなんてこともよくあります。さらにデンタルフロスに変わる「エアフロス」は画期的です。柄の付いたフロスは、使いやすいですが、一度歯に引っかかると、取れなくなってしまう。指に巻いて使うフロスは、ちよつと使いにくいようですね。この「エアフロス」は、ワンプッシュの水圧で、歯と歯の間の汚れを押し出します。思っている以上に、汚れが取れ最高です。是非お試しください。



「ソニッケアー」
歯科医院専売モデル
¥18,270



「エアフロス」
¥9,980

○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは、衛生士の三浦です。先月からロンドンオリンピックでにぎわっていますが、スポーツにも様々な種類の競技があることに驚かされます。今まで触れることがない競技でも、ルールを知りじっくり見ていると、とても新鮮でおもしろいですよね。そして、中でも北海道出身の選手は特に注目し応援に力が入ります。

先日、友人の誘いで今まで体験したことのないフットサルをしてきました。体を動かすのはとても楽しく、充実した休日をご過ごすことができました。今年の夏は健康的に活動しようと思います。

= お盆休みのお知らせ =

**8月12日(日)・13日(月)・14日(火)は、
お盆休みを頂きます。**

◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◆ ◆ ◇

みなさんこんにちは。5月から神宮前歯科クリニックの一員となりました衛生士の坂東です。どうぞ宜しくお願い致します。今年もやっと夏らしくなってきましたね。暑くなると、アイスクリームや清涼飲料水などの冷たくて甘いものがほしくなりますよね。でもそこに落とし穴！例えば、サイダー500mlで57グラム(スティックシュガー約19本分)、スポーツ飲料水500mlで33グラム(約11本分)の砂糖が入っています。さらには野菜ジュース500mlにも39グラム(約13本分の砂糖が！思った以上に入っていると思いませんか？糖分のとりすぎは虫歯の原因だけではなくあらゆる病気の原因になるので気をつけましょう！成人なら1日約20グラム(スティックシュガー約7本分)、子供なら1日10グラム(スティックシュガー3本分)くらいが摂取の目安ともいわれています。

でも暑い夏、しっかり水分補給はしましょうね。

今月の言葉

『気付けといわれてすぐに気付くものではない。気付きたくなくても気付いてしまうものである。身体と心に染み付けば、気付きは自然と生まれてくるものなのだ。』