



— 『大きく夢見れば、行動はついてきます。』 —

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>

今年も残すところあと少しですね。皆様にご迷惑をお掛けしていた外壁工事もようやく終わり、窓から見える景色を楽しむことが出来るようになりました。いつの間にか緑が秋の景色に変わってしまいました。ご協力頂き、誠に有難うございました。

今月は、院長が入れ歯のセミナーに参加します。また、スタッフ全員で、歯周病のセミナーにも参加してきますので、歯周病の最新情報を皆様にご提供出来るようになると思います。さらに来月は、世界最先端の外科手術センターのアジア唯一のセクシオンがある台湾にてインプラント外科手術の研修を受けてまいります。そのため十二月は、診療時間の変更や休診がありますので、お間違いないようご注意ください。そして、ご不便をおかけしますがご了承下さいませ。

さて、スマホでバーチャルホワイトニングのサイトを見つけたので、ご紹介いたします。

「ご自分の顔写真を撮り、口元の範囲を設定し、色見本から好みの色合いを設定し、いざビフォー&アフター。ぜひお試しください。白い歯になりたい!」誰もが願う希望ですよね。ホワイトニングやセラミック



ク審美治療などがその願いを叶えてくれます。かみ合わせであったり、

部位や虫歯の範囲によっては、条件が限られますが、保険診療でも白く出来る場合があります。どうぞスタッフまでお尋ね下さい。

### ○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは、近江谷です。紅葉の季節も徐々に終わりを迎え、冬の気配を感じてきましたね。私は、毎年、冬になると「冷え」と「むくみ」に悩まされています。でも、そんな時には趣味のアロマテラピーを使って解決しているんですよ。そこで皆様にも私のオススメ冷え症対策をぜひご紹介したいと思います!

「冷え」や「むくみ」は、体が冷えている証拠です。深めの洗面器にお湯を入れ、「ローズマリー」や「カモミール」の精油を数滴入れ、テレビを見ながら足湯をしています。ローズマリーは、血行改善、脳の活性化(記憶力・集中力向上、眠気防止の他、認知症予防)、皮膚のアンチエイジング、疲労回復や消化器系のトラブル、うつ、風邪などにも高い効果があるとされています。カモミールは、風邪、生理痛、胃痛、不眠、精神安定、口・喉の炎症など、様々体を温め、血流を良くしてくれます。おまけに良い香りがするので最高のリラクゼーションです。興味のある方は是非試してみてくださいね!

### 今月の言葉

人間として、思考より大きな行動はとれません。大きく夢見れば、行動はついてきます。

### ◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◆ ◆ ◇

こんにちは、歯科衛生士の藤井です。今回は『口臭』についてお話しします。対人関係において誰でも気になる口臭。実は自分自身では気付きにくいという特徴があるんです。口臭の種類は大きく分けて3つあります。1つは、起床時や空腹時など、誰にでもある『生理的口臭』、もう1つは、食べ物や薬の副作用による『外因的口臭』、そして最後は、内臓疾患や虫歯・歯周病が原因の『病的口臭』です。

歯周病が進んでいたり、虫歯や古くなった被せ物がお口の中にあると細菌が増殖し口臭の原因となります。「口臭が気になるという方は、歯磨きやガムなどで安心せず1度歯科医院でお口の中をチェックすることをオススメしています!

### 《診療時間変更・年末年始のお知らせ》

- 12月16日(火) 20時まで診療時間延長
- 12月18日(木) 救急当番のため17:30までの診療
- 12月19日(金)~23日(火) 海外研修のため休診
- 12月29日(月) 午前診療
- 12月29日(月)午後~1月4日(日)まで休診
- ※ 1月 5日(月)から通常通り診療致します。