



— 『自分には、自分に与えられた道がある。』 —

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>



今年もあとわずかとなりましたが、皆様にとつて、どんな一年だったでしょうか？ 私は、今年も充実した年となりました。これもひとえに、皆様のおかげです。歯「バカ」の私にとつて、いかに皆様の虫歯、歯周病を予防し、咬めるようにするかと知恵を振り絞ることは、この上なく歯医者冥利に尽きることだからです。私の今年の目標は、「心」勢「誠」でした。

開業以来、毎年お正月休みに、一年の目標を立てています。「心」とは、忘己利他の気持ちで、敬いながら人と人との関わりを持つこと。勢「誠」とは、明るく前向きに、午のように目標に向かって駆け進むこと。誠「心」とは、真摯な対応をする「こと」ということです。最後の最後まで、気を抜くことなく、誠心誠意皆様と向き合つてまいります。また、来年もどうぞ宜しくお願い致します。また、来年もどうぞ宜しくお願い致します。

今月は、海外へ最新の技術を取得しに行つてまいります。来年には、さらに進化した治療を「提供できること」思つております。そのため今月は、休診が多くなつておりますこと、ご了承くださいませ。また、お間違いのないよう宜しくお願い致します。

今年一年ありがとうございました。また来年も皆様に愛される歯科クリニックであり続けるよう努力してまいります。来年も、皆様にとつて幸せな一年になりますようにスタッフ一同お祈りいたします。

### スタッフ情報

こんにちは、衛生士の河野です。すっかり寒くなり、気がつけば12月です。今年も、もうすぐ終わってしまいますね。先日、知人が入っている吹奏楽団のコンサートに行ってきました。実は、私も中学、高校と吹奏楽部だったのですが、生で楽器演奏を聞くのは高校卒業以来だったので、懐かしさと生演奏の迫力で大興奮してしまい、何故か込み上げてくる涙をこらえるのに必死でした。やっぱり、みんなで一つのものを作っていくというのは、大変な分、大きな感動が生まれますね。私もこれを期に、クローゼットに眠っている楽器をもう一度開けてみようかなと思っています。

患者の皆さまへ。今年1年心から感謝申し上げます。また来年もどうぞ宜しくお願いいたします。

### 耳より情報

こんにちは、衛生士の三浦です。今年も1年皆様の笑顔に支えられ、毎日楽しくお仕事させて頂くことができました。ありがとうございます。来年も、微力ながらも健康のサポートができるよう、頑張りますのでどうぞよろしくお願い致します。

今回は私も使用している『ナイトガード』についてお話します。ナイトガードとは、寝てる間に無意識に行ってしまう歯ぎしり食いばりによって、歯が削れたり力がかかるのを軽減させる、透明なゴム状のマウスピースのことです。人はリラックスしているときは上下の歯があたらず、お口の中で半開きの状態です。しかし、噛みしめが続くと歯の負担はもちろん、顎周りの筋肉が緊張し、顎関節症や肩こりにつながります。寝ているときに食いしばりをしている時は、疲れる夢を見やすいとも言われています。自覚がなくても、みなさん大なり小なり食いしばっているものなのです。ナイトガードは保険適用です。型どりをすると、次の来院時にはお渡しできます。歯が悲鳴をあげる前に予防をしていきましょうね。

### ＜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。

### 今月の言葉

自分には、自分に与えられた道がある。  
松下幸之助