



JINGUMAE  
DENTAL CLINIC

# 神宮前歯科クリニックの

## スマイル通信!!! Vol.95



『 私たちは常に自分を変え、再生し、若返らせなければならない。』

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>

早くも先月は、札幌市内でも初雪を観測し、とうとう寒い冬がやってきましたね。今年も残すところあと2か月です。今年も早めに年賀状に取り掛かるのかなと思っています。いつも今頃から年末年始のスケジュールを見直すのですが、今年もやっぱりギリギリになりましたが、風邪も流行り始めていますので皆さんも気を付けてください。

さて今月は札幌市内で研修会、来月は遠く福岡で研修会に参加する予定です。実は、様々なところで学ぶとお付き合いもあり、色々な役職に就く年代になってきました。司会進行をしたり受付をしたりと準備も大変ですが、実は結構楽しかったり、お付き合いが広がったり、自分自身の教養が深まったりと良いことも沢山あるんですよ。

先日テレビを見ていたら、毒だしい〜というのが流行っているそうですね。ある先生が書籍を出版したのに発端があるようですが、うがいはとても大切です。食べ終わった食器は、まず水洗すると汚れが落ちやすくなりますよね。お口の中も一緒です。歯垢は、べたつきがありますから、一度しっかりうがいをするのは、とても効果的です。うがい薬を使うとさらにいいですね。昔からよくうがい薬として使われている「ネソジン」というのがあります。最近では、口の中の粘膜にはあまり効果が無いとされています。今まで何だったんだろ〜うって感じですが、ネソジンは、粘膜に対しては効果が疑問視されていますのでご注意ください。当院では、ネオスティンググリーンというベンゼトニウム塩化物が主成分のうがい薬を処方しております。抜歯後や、歯周病などの腫れの際に使用します。時には、薄めて歯ブラシに付けてブラッシングをしていただいている場合もあります。皆様には、治療の際のうがいコップにも入れていますので、ご存知かと思いますが、サッパリして気持ちがいいですよ。市販の商品には、アルコールが入っていたり、癖のある商品もありますので、適切な商品を選択する方法で使っていただくことをオススメします。

### ○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは、歯科衛生士の山内です。気温の低い日が続く冬が近づいてきましたね。皆さんは寒い冬を乗り越えるために、何かしていることはありますか？私は、寒くなってくるとよくホットココアを飲むのですが、実はココアは美味しいだけではなく、とても優秀な飲み物なんです！リラックス効果、冷え性改善、風邪予防、貧血改善、動脈硬化抑制、集中力・記憶力向上など様々な効果があるそうですよ。

これから風邪のひきやすい季節になりますが、風邪予防の1つにぜひ取り入れてみてくださいね。今年もあと少し、冬の寒さに負けず元気に乗り越えましょう！



### 今月の言葉

「私たちは常に自分を変え、再生し、若返らせなければならない。さもないと、凝り固まってしまう。」

ゲーテより

### ◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◆ ◆ ◇

こんにちは。歯科衛生士の藤井です。毎日歯磨きをしていても歯の黄ばみや着色が気になることはありませんか？歯の着色の主な原因はステインといい、コーヒーやお茶、ワイン、煙草など様々な要因があげられますが、着色を落とすために研磨剤入りの歯磨き粉でゴシゴシと磨くと、歯の表面には細かい傷がつき新たな汚れが溜まりやすくなったり、歯茎にダメージを与えてしまうこともあります。そんな患者様のために、当院では、今月からクリーニングの際使用する新しいペーストを導入しました！汚れを擦って落とすものではなく、弱アルカリ性のペーストでステインを浮かせて落とす商品です。グリーンシトラスの香りでお口の中が爽やかになりますよ。もちろん保険のクリーニングでも対応していますので気になる方はお声がけ下さい。

ホームケアでは「ルシェロホワイト」をオススメしていますので、興味のある方は是非使ってみてくださいね。

「ルシェロホワイト」

1940円(税込み)

