

— 素敵な言葉はどんどん使おう！ —

住所 札幌市中央区宮ヶ丘1丁目2-1 電話 011-631-0010

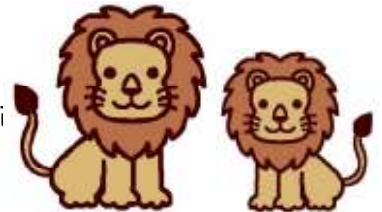
<http://www.jingumae-dc.jp>

もうすっかり秋、本当に寒くなりましたね。冬の訪れを感じる雪虫も飛び始めました。「あっという間に雪が降りそうですね。」なんて書いていたらすでに雪が降ってしまいました。10月11日体育の日に前回お話していた円山に登りました。幸い天候も良く、こんな近くに札幌市内を一望できるすばらしい絶景ポイントがあるとはビックリでした。みなさんにお聞きすると365日毎日登っていらっしゃる方がいるようで、それもまたビックリでした。今度は三角山に挑戦しようと思います。

朗報です。スタッフの本田さんのお子さんが、劇団四季ライオンキングのヤングシンバ役オーディションに合格しました。まだまだこれからのようですが、私としても非常にうれしく思い応援してあげたい気持ちでいっぱいです。地下鉄東西線バスセンター前に『北海道四季劇場』が来年1月にオープンし、ライオンキングは、4月から始まるようです。是非見に行こうと思います。みなさまも、ご機会があればぜひ！！

今月は、私が日本歯周外科学会に出席のため大阪出張です。また、スタッフの三浦さんが、インプラントのセミナーを市内で受講予定です。さらに来月は、BLSヘルスケアプロバイダーの資格試験を受けるため、約1センチの厚さのテキストを片手に一生懸命勉強中です。これは、救命処置を学ぶものです。歯科治療は、ほとんどが外科処置で、いつ何が起こるかわかりません。そこで、レベルの高い救命処置を受けることが必要と考え、私を含めスタッフと共に医療従事者として必要な専門的な救急処置のカリキュラムを受けることにしました。きちんと試験もあり、頑張っています。

11月からクリニックも、クリスマスモードになります。楽しんで頂けると嬉しいです。



### ○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○



こんにちは。衛生士の本田です。寒い冬に近づくこの時期になりますと、頭に思い浮かぶのは「インフルエンザ」です。皆様はインフルエンザの予防接種、「する派」ですか？「しない派」ですか？ 毎年、予防接種をしても必ずかかってしまう方がいらっしゃるようですし、かからないので、しなくても大丈夫だという方もいて様々です。私は、体質的な事もあり、予防接種はしない派です。毎日の手洗い、うがいは欠かさず行い、人混みではマスクをして、アルコールハンドジェルを携帯し、出先でも使用するよう心掛けています。あとは「絶対にかからないぞ!!!」の気合いです(笑)。

今年の冬も、元気に乗り切りたいですね。

### ◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◇ ◆ ◇

こんにちは、衛生士の加藤です。突然ですがみなさんは、朝起きたら顎が痛い...なんてことはありませんか？今回は『歯ぎしり』についてお話します。

歯ぎしりは原因がはっきりしていれば止められることもあります。なかなか難しいのが現状です。原因としてはストレスや高さの合わない詰め物、他より早くぶつかる歯があることが考えられます。歯ぎしりをしていると、特定の歯の歯周病を進行させたり、知覚過敏症がおきたり、歯がグラグラしたり...と様々な悪影響を及ぼします。

対処法としては、噛み合わせの調整やマウスピースなどで歯を守ることがあげられます。マウスピースは健康保険で作ることができますので歯ぎしりで悩まれている方には一度作ってみることをおすすめ致します。何か気になることがあればお気軽にご相談ください。

### 今月の一言

#### 【天国言葉】

愛してます ついでに うれしい 楽しい  
感謝してます しあわせ ありがとう ゆるします



こういう言葉をたくさん言っているとまた言いたくなるようなしあわせなことが沢山起きます。

まるかんの斉藤一人さんの言葉です。