



— 『 人生とは自分を創ることである。 』 —

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>

札幌も短い夏を迎えようとしています。毎年恒例の花粉症もようやく時期を終え、私は快適な日々を送っております。

さて、今月は、出張が多く皆様にご迷惑をお掛けする月になりそうです。スウェーデンイェテボリ大学で開発された最先端の虫歯菌周病治療を学んできます。また京セラ主催の講演会での発表、さらに最新の海外インプラント治療を学んできます。患者の皆様にはご不便お掛けしますが何卒宜しくお願い致します。

9月には、台湾の審美歯科学会で講演をすることになりました。英語での講演は初めてのことですが、不慣れた英会話を学び準備しています。台湾の先生方もすでにメールで交流をしておりますが、学生時代にあれだけ英語を勉強してきたのに、日常会話ですら話せない、聞き取れないのは何故なのでしょう？使わないからなのでしょう。それとも使えない英語を学んできたのでしょうか。それでも、今学ぶ英会話はものすごく楽しいです。受験の英語と会話を楽しむ英語の違いなのでしょう。昔は辞書を開き、線を引いたり付箋をつけたりして学びましたが、今の時代、スマホで簡単に音声認識のついた翻訳アプリがあるので大変便利です。台湾は、今までに学会や手術のトレーニング研修のために行きましたが、今回は3回目です。皆様にも有益な情報を収集してきますね。

### 《休診のお知らせ》

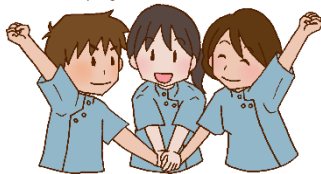
7月14日(土) 12時まで  
午後代診の先生が対応。  
7月21日(土) 休診  
7月28日(土) 休診

### ○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは。春から、助手として勤務しております野田と申します。さて、先月からワールドカップが開幕し、大盛り上がりですね。我が家では、連日ワールドカップの話で持ちきりで、とても暑い夏を迎えています。暑いといえば、北海道に来て、初めてよさこいソーラン祭りを拝見したのですが、エネルギッシュな踊りの数々にパワーをもらってきました。情熱を注げるものがあるって素敵ですよ。チームワークの大切さもとても勉強になりました。

私もクリニックの一員となり、患者様が、快適に安心して通っていただけるお手伝いができますよう、チームワークを発揮し、精進させていただきますので、これからどうぞよろしくお願いいたします。

北海道初心者なので、北海道のオススメや過ごし方など教えていただけたら嬉しいです。



### ◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◆ ◆ ◇

こんにちは。歯科衛生士の佐藤です。今回は、「キシリトール」についてお話したいと思います。皆さんよくご存じのキシリトールですが、何から出来ているものかご存知ですか？原材料は、トウモロコシの芯や白樺で、キシリトールは、糖アルコールの一種である天然の代用甘味料です。意外にも色々な野菜や果物にも含まれていて、中でもカリフラワーやイチゴなどに多く含まれています。そのため、キシリトールは安全で、虫歯の原因である酸をつくらないだけではなく、虫歯菌の繁殖を防いでくれる唯一の甘味料です。キシリトール製品の成分表をみて、キシリトール含有量が、50%以上の物を摂取しましょう。【キシリトール÷炭水化物×100=キシリトールの含有率】そして、食べるタイミングは、朝昼晩の食後と就寝前の1日に4回。3か月程度続けることで効果が出てくるといわれています。すでに出来てしまった虫歯が治るわけではないですが、飴やガムなどを買われる時は、ぜひキシリトールが入ってるものをオススメ致します。

### 今月の言葉

『人生とは自分を見つけることではない。人生とは自分を創ることである。』  
バーナード・ショー