



JINGUMAE  
DENTAL CLINIC



# 神宮前歯科クリニック の

スマイル通信!!! Vol.120



『 思考が変わると、結果が変わる。』

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>

<年末年始休診のお知らせ>

12月28日(土) 午後～  
1月5日(日)まで  
休診とさせていただきます。

◆ 年始は、1月6日(月)からの  
診療となります。

<休診・診療時間変更のお知らせ>

12月7日(土) 休診  
1月25日(土) 16:30まで

◆ ご不便お掛け致しますが、  
ご了承ください。

今年も残すところあとわずかとなりました。令和という年号もすっかり慣れましたね。今年一年、皆様にとってはどんな年だったでしょうか？全国的には、今年も自然災害の多い年になってしまいました。被害に遭われた方への想いが募ります。私自身も昨年9月の震災をすでに忘れかけているのにハッと気付かさせられました。来年は、オリンピックキヤーです。急遽マラソンが札幌開催となり、ラグビーワールドカップに続き盛り上がりそうですね。すでに札幌市内のホテルは、相場も高くなり、なかなか予約が取れない状況のようです。オリンピック人気恐るべし、です。

今年も多くのお客様にご来院頂きスタッフ一同深く感謝申し上げます。当院は、来年で開業11周年となります。これもひとえに皆様のお陰でございます。まだまだ足りないところもございますが、開業時の初心を忘れることなく、また次のステップを見据えて、コツコツと精進していく所存でございますので、今後とも何卒神宮前歯科クリニックを宜しくお願い申し上げます。このスマイル通信も120回目となりました。今月は、開業120か月目という事です。ぜひ多くの方に、240号をご覧になつていただけるよう一生懸命頑張つてまいります。今年一年、患者様そしてスタッフに感謝いたします。

○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは、歯科衛生士の藤井です。早いもので、もう12月…。すっかり寒くなりましたが、皆様体調は崩されていませんか？私の冬のちょっとした楽しみが、期間限定で販売されるジンジャーを使ったドリンクをスタバで飲むことです。ほんのり甘くてスパイシーで体の中から温まるので寒い日にはピッタリです。これから本格的な寒さを迎えます。根菜類などの体を温めてくれる食材をつかった料理や飲み物を楽しみながら冬を越せたらいいなと思っています。皆さん風邪には気を付けてくださいね。そして良いお年をお迎えください。



今月の言葉

『思考が変わると、感情が変わる。  
感情が変わると、行動が変わる。  
行動が変わると、結果が変わる。』



◇ ◆ ◆ 耳より情報 ◆ ◆ ◆

こんにちは、歯科衛生士の山内です。今回は、歯のホワイトニングについてお話していきます。ホワイトニングとは、薬剤を使って歯そのものの色を白くする保険適用外の処置ですが、これにはホームホワイトニングと、オフィスホワイトニングの2種類があります。※ 妊娠中、授乳中の方などは避けていただいています。また人工歯は白くすることが出来ません。

<ホームホワイトニングとは>

- ・事前に医院で型どりをして作ったマウスピースに薬剤を塗布し、お口の中にはめて使用します。
- ・1日2時間、約2週間続けることでゆっくり歯を白くしていきます。
- ・白くなるまでに時間を要しますが、後戻りも比較的ゆっくりです。

<オフィスホワイトニングとは>

- ・医院に来ていただき、一回につき約2時間、衛生士が施術します。
- ・ホームホワイトニングに比べ白くなるスピードが早いですが、後戻りも比較的早いので定期的に施術することが大切です。
- ・ご自宅でお時間を取りにくい、お忙しい方におすすめです。

歯が白くなると意識が変わり、歯磨きも丁寧になる方が多いように思います(^)  
興味のある方がいましたら、お近くのスタッフにお気軽にご相談ください。