



# 神宮前歯科クリニック の



## スマイル通信!!! Vol.123

JINGUMAE  
DENTAL CLINIC



『もう一步。いかなる時も自分は思う。 もう一步。今が一番大事なときだ。 もう一步。』

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>

今月は、新型コロナウィルスのお話を抜きにしては語れませんか。目に見えないという恐怖、そして先の見えない不安定な状況に心病むこともあるかと思いますが、マスクに手洗い、うがい、不要な外出は避けるなど、出来ることをまずやることです。そして適切な情報収集と過度な行動をとらない事です。私たちは、北海道胆振東部地震を経験しています。その時に感じた気持ちを思い出してみてください。決して焦ってはいけません。

ネットでは、マスクが高値で取引されているようですが、医療関係で使用されるマスク、グローブ、アルコール類も品薄の状況に陥っています。幸い神宮前歯科クリニックでは、備蓄と少ないながらも限定数で購入可能な取引先より補充備蓄し、通常通り診療させていただいております。幸い震災のように製造がストップするような状況ではないので、徐々に需要に追いついてくると思います。消毒や滅菌についても医療現場では、スタンダードプリコーションという考え方があり、日常的に感染者、非感染者に関わらず、全て感染者に対する対応と同様に滅菌、衛生管理をしております。ぜひ安心・安全に治療を受けて頂ければと思います。

このような状況にも関わらず、治療やメンテナンスにご来院頂き本当に有難うございます。より一層感染予防に努め診療させていただきます。ただご高齢であったり、体調の優れない方は、無理をせず体調を整えてからご来院頂ければと思います。

心の底から早急に収束することを願っております。そして、一人一人の心掛けが大切だと思いますので、力を合わせてなんとか切り抜けましょう！



### ○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは。歯科衛生士の佐藤です。新型コロナウィルスの感染はまだまだ続きそうですね。私は今年、免疫力を高める為に腸内の環境を整えようとヨーグルトを毎日食べる！という目標をたてました。1月から毎日ヨーグルトを食べ続けた結果、苦手だった野菜を好んで食べるようになったり、普段あまり買わなかったフルーツも手に取るようになり、身体にはいいことばかりの変化が今訪れています。ただヨーグルトを毎日食べるだけの事だったのに自分でも本当に驚いています。(笑)身体にいいものを取り入れていくと、身体がいいものを欲しているのかもしれないですね。私の野菜嫌いもこれで治れば嬉しいです。皆さまも風邪やウィルスにはお気をつけてお過ごし下さい。



### ◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◆ ◆ ◆



こんにちは。歯科衛生士の浅尾です。予防歯科という言葉聞いたことはありますか？虫歯や歯周病の治療が終わった後は、「虫歯にもうなりたくない！」「歯はやっぱり大切だから歯磨きを頑張ろう！」と考えますよね。治療した後の歯を大事にするには、3ヶ月に一度の定期的なメンテナンスと日頃のブラッシングがとても大切になってきます。ただ磨くだけでは意味はありません。例えば、今使用している歯ブラシの毛先は広がっていませんか？毛先が広がっている歯ブラシで頑張って磨いても、汚れが残ってしまうこともあり、磨き方も大事ですが今使用している歯ブラシを見直してみるのもいいかもしれません。歯ブラシの種類が多くてどれを使ったらいいのか分からないとお困りの方はスタッフまでお声かけくださいね！



### 今月の言葉

『もう一步。いかなる時も自分は思う。  
もう一步。今が一番大事なときだ。  
もう一步。』

武者小路実篤

### <休診のお知らせ>

3/24(火) 休診

ご不便お掛け致しますが何卒宜しくお願い致します。