



JINGUMAE  
DENTAL CLINIC

# 神宮前歯科クリニック の

## スマイル通信!!! Vol.38

— 『 笑顔は、与えても減らず、与えられたものは豊かになる。』 —

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>

あつという間に2月です。私は、スタートダッシュのようにひと月が過ぎてしまいました。

今年の冬も寒いですね。毎日の除雪や冷え込みで、体調を崩されたりしていませんか？

私は、先月から黒酢サプリメントを飲み始めました。まだ始めたばかりなので、効果はわかりませんが、黒酢には、アミノ酸やビタミン、ミネラルなどの栄養素がたっぷり入っているようですね。ダイエット効果、血圧降下や疲労回復、中性脂肪値の降下、美肌効果があるようですが、今後に期待しています。今までも、タヒチアンノニジュースなども飲んでいましたが、これは美味しくないのですが、効果がある気がしました。良薬苦しですかね……。そろそろ、体のバランスを調整しながら、40代、50代に備えようと企んでいるのですが……。はたしてどうなるか。どうぞ期待！

最近、マウスピースの重要性が注目されています。もちろんスポーツをする時に使うイメージもありますが、ストレスを感じる現代社会の影響か、食いしばりや歯ぎしりをしてしまい、顎関節症や肩こりなどの筋肉疲労を自覚する方が増えているそうです。当院でも、様々な用途に合わせて、スポーツ用、歯ぎしり予防用、顎関節症治療用など多様なマウスピースを提供しています。是非ご相談ください。

昨年12月から、歯科衛生士の河野さんが、そして今月からは、歯科衛生士の高橋さんが、神宮前歯科クリニックのスタッフとなりました。きっと皆さんへ色んな角度からサポートしてくれると思いますよ。どうぞ宜しくお願い致します。

### ○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは！衛生士の三浦です。最近とても寒い日が続いていますが、みなさん風邪をひいたりされていないでしょうか？インフルエンザも流行ってきているようです。

私は風邪予防にうがい手洗いはもちろん、よく食べ、よく寝て、たくさん笑い、免疫アップを図っています。先日、目の前で芸人さんの漫才を見る機会があり、とても面白くていっぱい笑わせてもらい元気をいただきました。

『笑う』ってすごい健康法ですよ！

今年も明るく楽しく元氣よく過ごしていければと思います。



### 今月の言葉

笑顔は元手がいらぬ。  
しかも利益は莫大。  
与えても減らず、  
与えられたものは豊かになる。  
一瞬、見せれば、その記憶は永遠につづく。  
デール・カーネギー

### ◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◆ ◆ ◇

みなさんこんにちは。衛生士の坂東です。今回は歯間ブラシのお話です。歯間ブラシは、歯と歯の間を磨くブラシで、歯ブラシでは落とすきれない汚れを取る補助具です。歯ブラシをしているのに、歯間ブラシも使うなんて面倒！と思われるかもしれませんが、実は歯ブラシだけだと、50～70%程度の歯垢しか除去できません。でも、歯間ブラシやフロスを使うことによって80～90%まで歯垢除去率を上げることができるのです。歯間ブラシには、色々なサイズがありますので、お口に適したサイズを選びましょう。一言声をかけて頂ければ、サイズを選びますのでお気軽に聞いて下さいね！

最近、『エアーフロス』という水圧で歯間の汚れをとる器具もあります。こちらは、従来の歯間ブラシやフロスよりも、簡単に手早く汚れを取り除けるので好評頂いております。院長もお気に入りとのことです。気になる方はぜひ声をかけて下さいね。実物もお見せすることができます！

