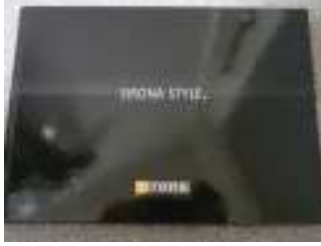


— 『「は」「に」「ふ」「え」「ろ」(歯に増えろ!)で表情筋を刺激し鍛えましょう。』 —

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>



先日ある歯科メーカーのクリニック紹介(世界版)に当院が掲載されました。そこには、国内の歯科医院とドイツやカナダ、ロシア、インドネシアの歯科医院も紹介されています。世界各地のユーザーの目に留まることになりそうです。また開業から3年が経過しましたので、現在ホームページのリニューアルを計画中です。完成しましたら、ご案内させていただきます。

季節の変わり目がズレてきている気がするこの頃です。今年はいきなり初夏といった感じですね。寒い日と暑い日が交互にやってくる感じで、体調を崩されている方も多いようです。皆さんはいかがお過ごしでしょうか？私は、花粉症に悩まされています。いつもはもう少し早い時期になるのですが、目が痒くなり、くしゃみが出たりと大変です。皆さんにご迷惑にならないければよいのですが…。

もう早いもので、6月で1年の半分が過ぎますね。今年の目標である「共「躍」「確」を改めて確認しながら行動していきます。

今月、私はセラミック治療の研修に参加します。先月は、スタッフがインプラントの学会に参加したり、歯周病治療のセミナーを受講しました。当院では、常にスタッフ全員で研鑽を積み、皆様に良質な歯科医療をお届けできるよう努めています。

○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは、衛生士の三浦です。ようやく日に日に暖かくなってきましたね。私の大好きな夏まであともう少し。今からワクワクしています。バーベキュー、ビアガーデン、花火... などなど。考えるだけで楽しいです。そんなイベント前の落ち着いたこの季節、喫茶店で美味しいコーヒーを飲みながら読書するのが最近のマイブームです。薄暗い店内の中でゆったりしたBGMを聞きながら過ごしていると、すごく心が落ち着きます。

岩見沢から札幌に引っ越してきてから丸3年が経ちました。特に円山はお洒落なところが多いので、まだまだ新しい喫茶店を探しながら楽しみたいと思います。



◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◆ ◆ ◇

みなさんこんにちは、衛生士の坂東です。今回は簡単な歯周病チェックの方法です。

- ① 歯茎からウミがでる。
- ② 噛み合わせが昔より悪くなった。
- ③ 物をかじると血が出ることもある。
- ④ 歯が浮いた状態が続いている。
- ⑤ 歯茎にしまりが無い。
- ⑥ 口臭がするようになった。
- ⑦ 前より歯が長くみえるようになった。
- ⑧ 歯がぐらついてる気がする



どれか1つでもあてはまったら歯周病の可能性ががあります。早期発見、早期治療で歯周病は食い止められます。

ぜひご家族やご友人にも教えてあげて下さいね。

「は」「に」「ふ」「え」「ろ」(歯に増えろ!)表情筋トレーニング

「は」は口を縦に、「に」は横に動かして、「ふ」は閉じて、「え」のときに口角を上げる。そして、「ろ」で舌を巻く。鏡の前で自分の顔を確認しながら、はっきり3回繰り返しましょう。

ほうれい線にも効果アリ!! です。