

— 『一瞬が連なって、一日となり、一年となり、一生になるのです。』 —

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>

十月、もう秋ですね。涼しいというか、朝晩は寒いくらいです。先日そんな中、豊平川の上流でラフティング(川下り)をしました。近くの八剣山も少しづつ紅葉が始まっていますよ。円山公園もそろそろですね。この季節、熊の出没にも注意です。今年もエサが少ないのか、二コースでも注意を呼び掛けていましたから、皆さんも気を付けてくださいね。

今月は、日本歯周外科学会と研修会に参加のため、大阪出張があります。休診日があり皆様にはご不便おかけしますが、何卒ご了承ください。

皆さんはお酒が好きですか？私は、お付き合い程度に飲むくらいで、残念ながらほとんど飲めません。学生時代は、よく先輩についていきながら、ちよっとだけ飲んで、顔を赤くしながら朝まで話し明かすなんてこともありました。本当に下戸なんでしょうか。今、アルコール感受性遺伝子分析キットというものがあります。爪で分析するのですが、今爪を少し伸ばしては、試料として集めています。今月中には、必要な爪の量が集まり検査に出せそうです。アルコールとアセトアルデヒドの分解酵素が活性型なのか非活性型なのかを判別すること、お酒が強いのかどうかと酔いやすいのかどうかの9つの結果に分かれ判定されます。私の勝手な推測は、お酒に弱く酔いやすいタイプだと思いますが、意外と大酒飲みだったりしてと、ちよっと楽しみます。

この秋は、体にいい美味しいものを食べ、適度に運動をし、健康志向に励みたいと思います。健康診断の結果もちよっと中性脂肪が高めでしたので気を付けなければいけませんね。この冬になる前に、しっかりリカバリーしようと思います。

### ○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは、衛生士の三浦です。今年も気が付けば、もう10月。あっという間に秋ですね。お鍋やサンマが美味しく感じます。昔はそんなに好きじゃなかったものが、最近とても美味しく感じるのは、年のせいでしょうか？(笑)

先月、東京で行われたホワイトニングの講習会に参加してきました。基礎の復習から最新の情報まで様々なことを学び、ホワイトニングの良さを再確認することができました。これからも、皆さまにより良いホワイトニングをご提供できればと思います。

些細なことでも構いませんので、気になることがあればお声をかけくださいね。

### ◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◆ ◆ ◆

みなさんこんにちは、衛生士の坂東です。今回は歯にいい食べ物の話です。「まごわやさしい」ってご存知ですか？歯や身体にいい食べ物の頭文字です。豆、胡麻、わかめ、野菜、魚、椎茸、芋です。

歯に関してだけ言えば、カルシウムが豊富な魚介類や乳製品もありますね。また咀嚼するだけで歯の表面をきれいにしてくれる、繊維性の食べ物もお薦めです。例えばごぼう、レタス、セロリなどです。良い食べ物をバランス良く摂り、食事の後は歯磨きをしてお口と身体の健康を守りましょう！



### 診療時間変更と休診のお知らせ

ご不便おかけしますが、何卒ご了承ください。

10月25日(金) 17:30で診療終了  
10月26日(土) 休診

### 今月の言

『一瞬が連なって、一日となり、一年となり、一生になるのです。』  
日野原 重明 先生