



— 『 一日ごとに何かを学ぶ 』 —

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>

十一月、そろそろ年賀状の準備を始めようかなというところですが、結婚式に、恩師である井上先生の講演会、研修会や学会出席で大忙しの年末へ突入です。冬へ向けて徐々に寒くなってきたいますので、風邪にはご注意ください。

今月は、東京にてミシガン大学歯周病科のワン教授からレクチャーを受けてきます。また、台湾で開催される国際インプラント学会にも参加してきます。今月は、海外からの最新情報が満載で楽しみです。

先月、お話しした遺伝子検査の結果が届きました。結果は、やはり少しの飲酒で顔が赤くなるが、続けて飲んでいるとある程度飲めるようになるタイプでした。でも、飲み続けると、消化器系のがんになりやすいそうなので、ほどほどがちょうど良さそうですね。

しっかり栄養アドバイスも教えてくれましたよ。

インプラント治療を受けられた方や歯周病の患者様におすすめていた歯磨き粉「アロナール」ですが、製造中止になってしまいました。フッ素無配合で、日本向けに製造していたのですが、製造社の意向だそうですが、そのため、代わる商品として「バイオリペアプロ」を紹介しております。またアロナールの在庫がございますが、無くなり次第、販売終了とさせていただきますので、ご了承くださいませ。

診療時間変更と休診のお知らせ

11月16日(土) 休診
11月22日(金) 午後休診

ご不便おかけしますが、何卒ご了承ください。

○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは、衛生士の瀬戸です。すっかり寒くなり、冬の訪れを待つばかりになりましたね。

最近スポーツがとても盛り上がっていますね。日本シリーズにフィギュアスケートなど、スポーツ好きな私にとってこの時期は本当にワクワクしてしまいます。9月にバレーボールを観に行ったのですが、迫力がありとても面白かったですよ。テレビで観戦するのも良いですが、実際に会場に足を運んで観戦するのもまた違う魅力がありますね。

ソチ冬季オリンピックまであと3ヶ月。メダルがとれるようにたくさん応援しましょう！



下町ボブスレー

◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◆ ◆ ◆

こんにちは、衛生士の河野です。虫歯は、細菌、歯の質、糖の摂取の因子によってできます。虫歯予防のために毎日の歯磨きは欠かせないものですが、同じくらい大切なのが間食の摂り方です。歯は、糖分を含むものを食べたり、飲んだりするたびに柔らかくなります。これを脱灰と言います。しかしそのまましばらく放置すると再び元の状態に戻る性質を持っているのです。これを再石灰化と言います。再石灰化が完了するには40分程の時間が必要で、その間に糖分を含むものを口に入れると、脱灰と再石灰化のバランスが崩れ、虫歯へとつながります。

つまり、間食の回数が多い人は虫歯になりやすいのです。間食を摂るときは時間を決めるなど、だらだら食べないように心がけてみましょう！

今月の言葉

『わたしにとって一日ごとに、ものごとは単純になっていく。なぜなら、一日ごとに何かを学ぶから。』 by ココ シャネル