



— 『ほんの少し覚悟を決める。』 —

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>

こんにちは。院長の工藤です。毎日の除雪大変ですよ。お口の中を見ると、舌と頬に歯型がついていますよ。「ついつい食いついてしまってますよ。」「そんな会話が多々あります。食いついたり、腰を悪くしないよう気をつけて下さいね。インフルエンザも流行っているようですので、帰ったらガラガラうがいもするようにしましょうね。

今月は、来月にインプラント専門医の試験が控えていますので、少し机に向かって勉強です。試験だけでなく、いろんなことに挑戦をしたり、自分を客観的に見つめなおしたり、自分の立ち位置を確認したりすることは、とても大切です。自分を高めていくには、多くの経験をする必要があります。もちろん良い経験もあれば、苦い経験もあると思いますが、百聞は一見にしかず。今年もチャレンジしていきますよ。

先日、以前ご紹介した「歯の神社」に行ってきました。大阪梅田のビル街にあまりにもひっそりとあったので、ウロウロ探し回ってしまいました。歯の神社はありましたが、皆さんの歯がしっかりと咬めるように祈願して頂きましたよ。お札とお守りも購入して、私は



長年の念願かなって大満足です。これからも神宮前歯科クリニックのスタッフで、皆様のお口の健康を全力でサポートしていきますので、歯の神様も味方につけて準備万全で行きます。まだまだな点もありますが、どうぞ宜しくお願い致します。もし何かお気付きの点がありましたらどうぞお声かけ下さい。

○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは。歯科衛生士の三浦です。1月もあっという間に過ぎてしまいましたね。日が過ぎるのは年々早く感じると思いますが、日々実感しています。今年も、一日一日を大切に過ごしていこうと思います。

2月はバレンタインデーがありますね。この時期は、普段売っていないチョコレートも多く、どこのお店を見てもチョコレート好きの私にはたまりません！今年も、自分のご褒美用に色々購入しようと思います。

もちろん食べたあとは、
しっかり歯磨きですよ！（笑）



◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◇ ◆ ◇

こんにちは、衛生士の河野です。今回は、虫歯になりにくいお菓子についてお話しします。お口の中に、糖分を含んだ食べ物があると、お口の中は酸性になり、虫歯が出来やすい状態になります。食べ物がなくなると、唾液により洗い流され、虫歯になりにくい状態になります。このことから、虫歯になりやすいおやつとは、**①砂糖の多く含まれているもの ②食べ終わるのに時間のかかるもの ③歯にくっつきやすいもの**です。具体的には、アメやキャラメルなどは、とても虫歯になりやすいお菓子です。その次にチョコレート、クッキー、ケーキなどがきます。虫歯になりにくいお菓子は、煎餅やポテトチップス、ナッツのように、砂糖が少なく、歯にくっつきにくいものです。アイスクリームやプリン、ゼリーなども、砂糖は多く含みますが、すぐに食べ終わり、歯にくっつく時間が短いので、比較的虫歯になりにくいお菓子と言えます。

しかし、虫歯になりにくいお菓子とはいえ、間食の回数が多いと虫歯のリスクは高くなります。回数を少なくし、食べた後には一杯お水を飲むようにするといいですよ。

今月の言葉

ほんの少し覚悟を決めるだけで、
見違えるような環境が待っている。

齋藤 孝