



— 『 “好き” という気持ちが大きな力を生む 』 —

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>

今年もようやく初夏を感じる季節になってきましたね。6月14日〜16日は、札幌まつりがあり、16日には、色とりどりの平安時代の絵巻物を彷彿させる衣装をまとって練り歩く神輿渡御もあり、賑やかに盛りそうです。今月は、チーフの三浦が東京で開催される日本顎咬合学会に参加してきます。院長は、この学会の咬み合せ認定医でもありますから、咬むことへの大切さを感じ、目的をもって参加してきます。院長は、残念ながらほかのスタッフとクリニックでお留守番です。とほほ。さて、『歯磨き貯金』という携帯アプリをご存知でしょうか？ある歯科医が自分の娘を一生虫歯や歯周病にしないために本気で作成したそうですが、なかなか良さそうな機能です。私もダウンロードして使ってみましたよ。



お子様だけに限らず、大人も楽しんで歯磨きが出来そうです。どうぞお試しください。ね。

ところで皆さんは、ワインをよく飲みますか？ワインを飲んだ直後は、歯磨きをやめましょう。アデレード大学歯学部の研究グループが最近報告した研究で、ワインを飲むと数分で歯のエナメル質が柔らかくなる酸蝕が起こるため、歯ブラシで歯が削れやすくなるという発表をしました。ワインを飲んだら、水で口をゆすいで中和してから、歯を磨きましょうね。また、一緒にチーズを食べると、チーズはアルカリ性ですから、上手く中和されますよ。ご参考までに。バランスの良い食事で、歯を健康にしていきましょうね。

○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは。5月から神宮前歯科クリニックに入社致しました歯科衛生士の武蔵谷(むさしや)です。皆様の歯の手助けができればと思いますのでどうぞ宜しくお願い致します。

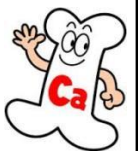
さて、今年、NHKのドラマ『マッサン』の影響で余市が賑わっていると聞いて私も行ってきました。うわさ通り沢山の人でした。ドラマに出てきた建物やポットスチルも見て、とても感動しました。異国の地に移り住んだエリーさん。知らない土地で知らない言葉に困りながら過ごしたエリーさんを思い、私も神宮前歯科クリニックの流れを早く習得し、頑張ろうと思っています。皆様も、ぜひ一度余市に行かれてみてはいかがでしょうか？楽しかったですよ。

◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◆ ◆ ◇

こんにちは。歯科衛生士の藤井です。毎年6月の4～10日は、歯と口の健康週間です！

皆さん日頃からお口の健康について何か気をつけていることはありますか？もちろん、歯磨きやクリーニングは、虫歯予防・歯周病予防に効果的です。そして、意外と知られていないのが『お食事による虫歯予防』です。例えば、人参やごぼうなどの野菜は繊維が多いのでよく噛むことによって歯をきれいしてくれます。また、それによって出る唾液は虫歯菌がつくる『酸』を薄めてくれる作用があります。

その他に、歯そのものを強くするカルシウムやビタミンは、魚介類や海藻類、乳製品に多く含まれています。バランスのいい食事をする、よく噛んで食べることも虫歯を予防することになるのです。



今月の言葉

『 “好き” という気持ちが大きな力を生む。なんだって嫌々やるべきじゃない。徐々にやればいつの間にか好きになるものだよ。 』