



— 『調査し、探求し、問いかけ、熟考するのです。』 —

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>



先月の神輿渡御ご覧になりましたか？

私もスタッフも診療の合間をみて、観覧することが出来ました。例年は、帰りの時にしか見る事が出来ませんでした。今年も、タイミングよく行きと帰り2度みる事ができ、倍楽しめました。

さて、今月は、海の日で連休がありませんね。行楽地へお出かけする方もいらっしゃるのではないのでしょうか？私は、年に数回しか行けません、ゴルフをしようと計画しています。

また今月は、東京や九州での学会のため休診や診療時間の変更をお願いしております。何卒ご了承ください。福岡では、発表もありますので、頑張りますね。

先日、患者様がテレビのCMで歯磨き粉を使うと歯周病の腫れが収まり、歯石までもが、取れるイメージ映像が流れたのを見て、アレって思ったそうです。歯磨き粉で歯周病菌のいる歯石まで取れちゃうの？って。正解は、取れないですよ。メンテナンスに長く通っていたら、いい知識も豊富に。正しい知識をもって、ご自身のケアをしていくって大切ですよ。私たちもよく見つけてくれました。なんだかともうれしかったです。イメージは、効果的だけど、本質を知ることですね。これからは、セルフケア&クリニックケアで行きましょう！

### ○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは、歯科衛生士の三浦です。先月、近いようで遠い十勝に行ってきました。モール温泉の足湯を体験しに行くと、気さくに地元のご夫婦が話しかけてくれました。そして近くで偶然、ゆるキャラの撮影が行われていて、なんだか心も身体もゆったりとした時間にどっぷり癒されてしまいました。また、展望台からは、十勝平野を眺めることができ、とても雄大で、北海道の広さをあらためて感じる事ができました。今回は、山や木々を眺め、沢山のマイナスイオンを浴びてきたので、目が良くなったような気がします。すると、歯石や口の細かなところまでさらに見えるようになった気が！歯石取りはぜひお任せくださいね！  
(笑)

### 《診療時間変更・休診のお知らせ》

- 7月 4日(土) **休診**(学会のため)
- 7月31日(金) **15:00までの診療**(学会のため)
- 8月 1日(土) **休診**(学会のため)

### 《お盆休みのお知らせ》

8月13日(木)～8月16日(日) **休診**

### ◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◆ ◆ ◆

こんにちは、歯科衛生士の戸田です。皆さんは1日に何回、歯を磨きますか？今回は、就寝前の歯磨きについてお話します。睡眠中は、特に口の中の唾液分泌が少ないため細菌が増殖しやすくなります。したがって、歯ブラシだけでは見逃してしまう部分を、糸ようじや歯間ブラシ等を使用して、さらに虫歯や歯周病予防に注意が必要です。でも、夜は何かと忙しく歯ブラシにかける時間が短くなってしまいがちですよ。そこで、『ながら磨き』という方法をご紹介します。『テレビを観ながら、本を観ながら、お風呂に入りながら』というものです。時間をかけて磨くということです。ポイントは、咬む面、内側、外側と磨く場所に順番を決めておくことです。一筆書きのような順番が良いですね。そうしないと、無意識に同じところばかり磨いてしまうことになってしまいますから注意してくださいね。セルフケア、頑張りましょうね！

### 今月の言葉

考えなさい。  
調査し、探求し、問いかけ、熟考するのです。  
ウォルト・ディズニーより