



『いま、この瞬間から未来の自分に期待しよう。』

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、あとわずかとなりましたね。皆さんにとって、ひつじ年」の平成27年は、どんな年だったでしょうか？もしかしらたら、ほとんどのの方が、今年も、ひつじ年だったかと思っただけでは？年賀状を見て、来年は、さる年か・・・と思いますが、それだけ、新年への期待度が高まる12月なのでしょね。私も、節目節目を大事に、未来に向かつて、自分自身を変えてみたり、新しいことに挑戦しています。1年を通して、思い、実行し続けることがいかに簡単なことのように、難しいかと毎年反省しています。これからは、来年こそではなく、自分らしく「いまこの瞬間」からです。未来は、決まっていらないのですから、自分らしく、肩を張らず、見栄を張らず、目の前にあるものをしっかりと見て、自分らしく前向きに頑張っていこうと思っています。

時代は、常に変化するもの。たまにこれでもいいのかな？って。勝手に日本の未来を心配するような年になってしまいました。自分自身がちよつと変化することも、大事な術なのかなと感じます。来年も、変化に柔軟に対応できる自分自身を想像しながらいきたいですね。

今年1年皆さまには、神宮前歯科クリニックにご来院頂き、心から感謝申し上げます。皆様には、さまざまなお叱咤激励を頂き本当にありがとうございます。来年で当院は、開業7年目を迎えます。私自身もこの6年間皆さんから頂いたものを胸に刻み、誠心誠意、開業日と変わらぬ気持ちで、これからも治療サポートしていきますので、来年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。よいお年をお迎えください。



○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは。歯科衛生士の三浦です。あっという間に冬景色に包まれ、早いもので今年も12月を迎えました。神宮前歯科クリニックに入社してから丸6年、患者様に元気を頂き楽しくお仕事に向き合わせて頂いていることに、感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。

12月といえばクリスマス。毎年この時期になると、サンタさんが来るのを待ちわびていた幼少期の思い出が頭をよぎります。何故か私の持っていた便箋に、カタカナで書かれたサンタさんからのお手紙……。知っているお店の包装紙に包まれたおもちゃ……。その当時は不思議がいっぱいでしたが、今はほっこりする良い思い出です。何かと忙しくなる12月ですがお仕事もイベントも、楽しく元気に1年の締めくくりをしたいと思ひます。



◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◆ ◆ ◆

皆さんこんにちは。歯科衛生士の戸田です。今回は、歯ブラシについてですが、特に「ブラッシング圧」と「ブラッシング力」についてお話します。「ブラッシング圧」とは、歯ブラシが、歯や歯肉に与える力のことで、「ブラッシング力」とは、手が歯ブラシに与える力のことで。これらが強すぎると、歯や歯肉へのダメージに繋がります。例えば、歯肉の退縮が生じたり、歯の根元がくさび状に削れてしまうようなことが起こります。そうすると、冷たいものや熱いものがシミで知覚過敏になってしまいますよ。ブラッシングの方法は、歯並びやお使いの歯ブラシの種類でも違いますし、皆様に合わせたブラッシング方法がとても重要です。私たちもそれぞれのタイプにあったブラッシング方法を、皆様と見つけていきますので、どうぞお聞きいただければと思います。雪も積りとても寒くなっていますので、皆さまもお身体には、十分気を付けて、良い年をお迎えください！

《年末年始休診のお知らせ》

12月29日(火) 午前診療

12月29日(火)午後～1月3日(日)まで 休診

※ 1月4日(月)から通常通り診療致します。

今月の言葉

未来は決まっていらない。いま、この瞬間から未来の自分に期待しよう。 井上 裕之氏より