



— 『 人生を楽しむこと。幸せを感じること。』 —

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>

ようやく雪も解け始め、春を感じる季節になりましたね。今年は、暖冬で、雪も少なく、私にとっては雪かきの回数が少なくて助かりました。

今月は、武蔵谷がトリートメントコーディネーター試験に挑戦します。患者様の立場に立つて、わかりやすく、丁寧な治療のご説明が出来るようにと勉強しております。

先月、大阪で活躍されているあるクリニックのスタッフさんの講演会があり、院長と武蔵谷で参加してきました。その中で、講師が毎朝出勤前に自分自身に問いかけることは、私は、何を求めているのか？私にとって一番大切なものは何か？私が本当に求めているものは何か？そのために今、何をしているのか？行動は、患者様の求めている物のために、もっといい方法を考え実行する。」ということでした。

具現化することの大切さを私も痛感させられました。本当に素晴らしいことですね。

さて、歯周炎によって歯の健康状態が悪いと、炎症物質が血管のなかに入り込み、心筋梗塞などの血管障害が起こると言われています。

最近の研究では、歯がない人では、心筋梗塞などで死亡する危険性や、脳卒中を発症する危険性が高いという結果が出ています。歯がないことと血管の病気が直接関連しているかは不明ですが、その背景には歯周炎やお口周りの不衛生などが関連している可能性があります。

歯周病は、糖尿病や痴呆症にも悪影響を及ぼすとも言われており、たかが歯周病されど歯周病です。日頃のケアと定期検診を大切にしていただければと願っております。歯科の研究も日進月歩で進んでおり、再生治療や遺伝子研究などさらに色んなことが分かってくると思われれます。

### ○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは、衛生士の戸田です。春までもう少しです。早く暖かくなってほしいものです。私はつい先日、姉妹で定山溪温泉に行ってきました。温泉にゆったり浸かり、美味しいものを食べて、とても贅沢な時間を過ごした気がします。普段は、近所の銭湯にも行くほど温泉好きの私ですが、やはり定山溪の温泉は一味違いますね！また近々ゆっくり温泉に入りたいと思います。是非オススメの温泉宿がありましたら教えて下さいね。

雪もだんだん溶け始め、歩道に水たまりが出来ていて、足元が悪くなっているところがありますが、凍結の際は、滑らないように十分気をつけて下さいね。



### ◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◆ ◆ ◇

こんにちは、衛生士の武蔵谷です。3月に入り雪も解けはじめ、日が長くなってきましたね。

みなさんは、『8020運動』という言葉を知っていますか？1989年に日本歯科医師会が国民に向けて啓蒙したのですが、「80歳になっても20本の自分の歯を保とう！」という運動です。20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足できると言われていました。19本以下になると、食べ物の硬さや形態によっては、食べれないものが出てくると感じるそうです。そのため、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにとの願いをこめてこの運動が始まりました。定期検診で虫歯や歯周病の早期発見をしていきましょう。ご自分の歯を大切にいい状態で残していきましょうね！

### 今月の言葉

『何より大事なものは、人生を楽しむこと。幸せを感じることに、それだけです。』  
オードリー・ヘプバーン

### ◀診療時間変更のお知らせ▶

3月22日(火) 午前診療となります。  
午後休診