

以前までは、クリーニングの際には超音波の機械やPMTIC専用の電動ブラシを用いて行っておりましたが、十一月末のリニューアルから新しく【エアフロー】という機械を導入し、クリーニングを行なっています！

エアフローは、歯の表面の清掃を行う器具で、非常に細かなパウダー粒子と水をジェット噴射で歯の表面に吹き付けることにより、表面にこびりついたプラークや着色を効果的に落とすことができます！



また、今までブラシでは取り切ることができなかった着色汚れも綺麗に落とすことができますので、見た目もご満足いただけると思います。エアフローでは、歯面を傷つけることなくクリーニング可能です！ぜひ体験してみてください。

今までのクリーニングに比べ、施術時間が大幅に減り、患者様への負担を最小限にすることが可能です！

また、今までブラシでは取り切ることができなかった着色汚れも綺麗に落とすことができますので、見た目もご満足いただけると思います。エアフローでは、歯面を傷つけることなくクリーニング可能です！ぜひ体験してみてください。

また、今までブラシでは取り切ることができなかった着色汚れも綺麗に落とすことができますので、見た目もご満足いただけると思います。エアフローでは、歯面を傷つけることなくクリーニング可能です！ぜひ体験してみてください。

また、今までブラシでは取り切ることができなかった着色汚れも綺麗に落とすことができますので、見た目もご満足いただけると思います。エアフローでは、歯面を傷つけることなくクリーニング可能です！ぜひ体験してみてください。

1 エアフローについてご紹介します！



2 2月といえば…バレンタインデー！



新聞 TDC

2022.2.28 発行

VOL.04 冬号



LINE UP

- 1 エアフローについてご紹介します！
- 2 2月といえば…バレンタインデー！

3 診療日・休診日

4 ビタミンCの働き

5 invisalign インビザラインって何？編

6 2月4日は開業記念日

7 Dr. 優貴の独り言

8 よく噛むことの大切さ



盛岡となん歯科



チャンネル登録はこちらから↓↓



3 診療日・休診日

2022年4月							2022年3月							2022年2月						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
3	4	5	6	7	8	9	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12
10	11	12	13	14	15	16	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
17	18	19	20	21	22	23	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26
24	25	26	27	28	29	30	27	28	29	30	31			27	28					

休診日：木曜日・日曜日・祝日（臨時休診や午前休診等は、カレンダーでご確認ください）
※グレーの網掛けが休診日



4 ビタミンCの働き



衛生士 藤原

皆さんは、ビタミンCを摂っていますか？

ビタミンCは皮膚や細胞のコラーゲンの合成に不可欠な栄養素です。コラーゲンといえば肌の健康に効果的なイメージが強いですが、皮膚だけでなく骨や血管などの体のありとあらゆる場所で細胞と細胞をつなげる役割を担っています。

また、ビタミンCは免疫機能の維持にも様々な働きで貢献します！体内に侵入したウイルスや細菌と戦う白血球やリンパ球に多く含まれていることから、ビタミンCを摂取することで免疫機能が強化され、病気への抵抗力が高まります。鉄の吸収促進や免疫力の強化、体内に侵入した遺物を代謝する酵素の活性化、抗酸化作用による心疾患予防が期待できるなど、様々な役割を持つ栄養素です！
そんなビタミンCは体内で合成できない栄養素のため、食事で摂取しなければなりません。

水に溶けやすく熱に弱い性質のため、ビタミンCを多く含む食材を調理するときは、なるべく水にさらさず、火を入れすぎないことがポイントだそうです！

この時期になると食べたくなるさつまいもはビタミンCがデンプンで保護されているため、調理後もほとんど分解されずに残っているそうなのでオススメです！

しかし、ビタミンCは体外への排出スピードが早いので、日々の食事からこまめに取り入れたり、サプリメントを上手に活用していきましよう！

当院でも、ビタミンCのサプリメントを取り扱っていますので、気になる方はぜひお声がけ下さい！



5 invisalign インビザラインって何？編



Dr. 太田

インビザライン・システムは世界百ヶ国以上で千万人超が治療をうけられている、最も普及しているマウスピース矯正治療です！

透明で目立ちにくく、取り外しが可能なので清掃性が良いところが大きな特徴です！オーダーメイドで作られた、厚さ0.5mm程のプラスチック製マウスピースが歯に力を加えていきます。

金属アレルギーでワイヤー矯正ができないといった方にとっても嬉しいですね！

もちろん一つのマウスピースで歯動かすことはできないので、一週間おきに新しいマウスピースに交換し、少しずつ歯を移動させることで目標となる歯並びに向けて矯正していきます。

今現在の歯並びを3Dスキャンしたデータなどをもとに、3Dの治療計画とマウスピースを設計します！

ワイヤー矯正と異なり、自分で取り外し・交換が可能なため、装置の調整のために何度も通院する必



盛岡となん歯科
インビザライン専門
Instagram

要がありません。

但し、マウスピースは一日二十時間以上を目標に装着する必要があります。そのため歯並びをキレイにしたい！モチベーションがとて大切ですよ。ご興味がおありの方は是非一度スタッフにお声かけください！



6 二月四日は 開業記念日



TC 板屋

去年に秋にリニューアルをし、新しい医院で四十一回目の開業記念日を迎えました。

開業当初から通院して下さっている方もいて、地域に密着していると改めて感じました。

リニューアルから二ヶ月。通院中の方からは「きれいになって別の医院に来たみたい」と嬉しそうな声を聞かせていただいたり、初めてご来院いただいた患者さんからは「新しい建物が目についてHPで調べてみました」と当院を選んでいただいた理由を聞かせていただくようになりました。

新しい医院はカウンセリングスペースや半個室の診療室ができ、今まで以上に快適で患者さまのお話しを聞かせていただきながら治療を進めることができようになりました。当院は患者様の声を聞かせてもらうカウンセリングの時間をとでも大切にしておりますので、どんな小さなことでもスタッフにご相談ください。

7 選ばれるために必要な覚悟



Dr. 優貴

いつも当院へご来院いただき、誠にありがとうございました。

さて、今回は《選ばれるために必要な覚悟》といったテーマでお話ししていきます。一経営者として、常に意識していることは、『選ばれる人になる』ことです。家族、社員、患者さん、業者さん、仲間、地域、業界…。さまざまなシーンで用いているだけか？ここを意識しているの覚悟と行動が必要となってきます。その行動の中で特に意識していることが、『人が頑張っていない時に頑張る』。もちろん人が頑張っている時も三倍頑張るのは当たり前ですが、頑張っていない時にさらに頑張る。この行動の積み重ねが選ばれる事業、人となるために必須だと私は考えています。人が一番頑張りにくい日っていつでしょうか？私が思うに、元日に頑張る人って少ないんじゃないですか？だから、やる。元日もいつも通り四時半に起床し、諸々とスケジュールチェックをし、

治療の勉強や、スタッフマネジメント、医院の運営のチェックなど、ガンガン仕事をしていました。ちなみに、十二月二十九日に仕事納めでしたが、三十日、三十一日は事務長と来期の事業計画の設計見直し、元日〜三日はその事業計画の細分化をしていきます。もちろん私にも家族がおり、正月は家族と一緒にいるべきでは？と思われる方々もいらっしゃると思います。が、『理解していただくために、時間軸をずらす』ことをしています。妻は元日に実家に帰り、私は仕事に没頭するわけですが、二月あたりに時間を見てお義父さんお義母さんに挨拶に行きます。コントロールできることに集中して、自分のリソースを最大限に事業に生かす。これが経営者として社員を守り、成果を出し続ける方法の一つかなと確信しています。これからもさらに良い治療を提供できるよう、全力で研鑽して参ります！

8 よく噛むことの 大切さ



衛生士 山口

近年、軟らかくて、噛まなくても食べれるものが好まれる傾向にあります。あまりかまずに食事できるといのは、効率が良いように見えますが、よく噛まない食事は肥満、虫歯、歯周病、口臭、ドライマウス（口腔乾燥症）、味覚障害などの原因になります。毎日の健康のためにも、噛む回数が増える食事を取り入れていきましょう。

噛む回数が増える食材の例として、
①硬い物（アーモンド、ピーナッツ、大豆など）

②弾力の大きい物（干し椎茸、厚揚げ、こんにゃく、いか、たこなど）

③食物繊維が豊富なもの（ごぼう、たけのこ、きのこ、海藻など）

他にも急いで流し込むように、あるいは水を飲みながら食べるのではなく、ゆっくり

り時間をかけて楽しみながら食事をするのも、噛む回数を増やすコツです。

