

# しみデン伝



寒さが増してきましたがみなさんお元気ですか？もう冬本番！2009年も終盤に近づいてきました。残りの日々も元気にすごしましょう♪

## 新型インフルエンザ対策

前回は体を温めて免疫力を上げる予防法をご紹介しましたが、今回は予防法第2弾。インフルエンザ予防の基本は手洗いとうがい。+身体の抵抗力を高めて病気にかからないように予防する「免疫予防」に取り組みましょう！

～免疫予防のポイントは5つ～



1. **バランスのとれた食事**…免疫細胞の材料となるたんぱく質をはじめ、免疫細胞が多く集まる腸の健康のためヨーグルトなどの乳酸菌を積極的に取り入れましょう。
2. **質の高い睡眠**…睡眠は疲労回復と同時に免疫力を高めてくれる大切な時間。
3. **適度な運動**…ウォーキングなどの軽い運動をすると全身の血流がアップして免疫力が高まります。
4. **ストレスをためない**…ストレスは万病のもと。アロマを炊くなど、リラックスを心がけましょう。
5. **サプリメント**…忙しい現代人は食事だけで栄養バランスをとるのは難しいですね。そんな時はサプリメントを活用しましょう。



\*インフルエンザにかかる人とかからない人の違いは免疫力の差にあります。

ぜんそくなどの呼吸疾患・心疾患・糖尿病・腎臓病・ステロイド内服による免疫機能不全などの基礎疾患がある人、子供や高齢者、疲れがたまっている人は免疫力が低下しているので要注意です！

今年も早くも師走となりました。45歳になるとあつという間の1年という感じです（涙）

定期健診を通して、「生涯にわたってお口の健康を維持・増進していただきたい」という思いを持って今年も診療してまいりました。

そして両医院合わせて、一年間で延べ4500人もの方々々に定期健診においていただきました。ありがとうございます。体調やブラッシングによりお口の環境は変化します。しかし定期的なチェックとクリーニングを行っていくことによって、環境の悪化を防ぐことができます。そのために私たちのサポートをご活用ください。そして私たちに皆様の元気な笑顔を拝見させてください。地域の人々が健康で、より楽しく暮らすことのできるようお手伝いしていくことが私たちの使命だと考えています。これからもスタッフ一丸となって予防に取り組んでまいります。来年もよろしくお願いいたします！

清水 裕之

## Happy しみデン NEWS

11月1日に衛生士の鈴木さんと旦那様の秋山さんの結婚式がありました！当日はお天気にも恵まれ、鈴木さんはキレイな花嫁姿で登場☆



院長のスピーチもとっても好評でした（^o^）



終始ラブラブなお二人♡

ウェディングドレスもお色直しも両方素敵でした★

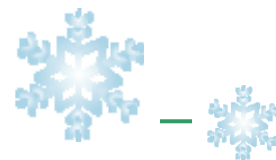
## Happy Wedding



しみデンスタッフもみんなでお祝いしました♪



お二人とも末永くお幸せに…♡  
幸せな家庭を築いてください（^-^）



Dr.清水から  
皆様へご挨拶





# しみデンからX'masプレゼント



日ごろからお世話になっているみなさまに感謝して12月に

**ホワイトニングキャンペーン**を行います！

12月中希望された方にホワイトニングジェル¥4200を**¥2500**にさせていただきます。今までホワイトニングに興味はあったけれど、わからないことが多くて…という方や、なかなかきっかけがなかったという方も、この機会にぜひ☆

詳しくはお気軽にスタッフにお聞きください。また、ホワイトニングに関する疑問やスタッフのホワイトニング体験などをまとめた冊子も作りましたので来院時にご覧ください♪



## 2010年のしみデンオリジナルカレンダー

を配布します☆犬、猫、歯のかわいい3種類の

中からお好きなデザインを選んでください♪

ご希望の方は受付までお申し出ください。

数に限りがありますので、お早めに (^o^)



## \*お知らせ\*

12月から歯科衛生士の鈴木が、東口から西口へチーフ歯科衛生士として異動することとなりました。ならびに、歯科衛生士の武藤が西口から東口へ異動します。

担当させていただいている患者様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、後任の歯科衛生士へきちんと引き継がせていただきます。至らない点もあるかとは思いますが、今後もどうぞ宜しくお願い致します☆

## 12月の診療予定



	月	火	水	木	金	土
西口	清水 最上	清水 中西	佐藤 榎本	最上	最上	佐藤
東口	佐藤	佐藤	清水	佐藤	清水	清水 榎本

### インフォメーション

西口 12月5日(土) 一般矯正 (Dr.清水佳子) 診療致します。

20日(日) 一般矯正 (Dr.清水佳子) 診療致します。

東口 12月10日(木) Dr.茂木 外科診療致します。

年末年始は12/29~1/4まで休診とさせていただきます。