



がちりニュースレター

第15号

発行先: 沢木歯科医院
住所: 熊本市東区東野1丁目9-8
Tel: 096-367-1311



お元気ですか！院長の澤木です。
女子剣道高校日本一となった麗澤瑞浪高校（岐阜）
指導教官が部員に言っている言葉を紹介します。

「前後裁断」という言葉をかみしめて

遠すぎる先を考えるのではなく
過去におごるわけでもない
失敗した過去を
引きずるわけでもない
未来はいつからでもつくれるし、
もう、この瞬間も過去
一瞬でも逃がしたら
過去になってしまう
現在を未来につなげるためには、今を
しっかりしなさい
今の今を生きなさい
過去に感謝。
現在に勇氣。
未来に希望。

私も、今この時を大切に、勇氣をだして生きて
いきたいと思えます。



澤木 孝明



歯が白くなると
人前で歯を見せたい！
口元を気にせず
笑えるようになると...
自分に自信が
もてるようになります！

ホワイトニング

担当：青山

ホワイトニングとは、加齢、生活習慣、遺伝などが原因で黄ばんだ歯を削ることなく、薬の力で歯を白くする方法です。本来の歯の色よりも白くすることができます。

ホームホワイトニングとは？

患者様専用のマウストレイを製作しご自宅で白くする方法です。

オフィスホワイトニングとは？

歯科医院で直接歯を白くします。歯に専用の薬剤を塗布し、光を当てて歯を白くする方法です。

デュアルホワイトニングとは？

ホームホワイトニングとオフィスホワイトニングを組み合わせることにより、短期間で白い歯になります。白い歯を長持ちさせたい方におすすめです。



- もっと歯を白く、きれいにしたい方
- もっと若々しい歯の色合いを取り戻したい方
- なるべく削らないで歯を白くしたい方
- ご結婚の予定のある方
- 接客業や営業職の方





カロリーゼロって「0」なの??

担当：澤木直子

飲料水に「カロリーゼロ」という表示があったらその飲み物はカロリーがまったくないと思うのが普通である。ところが、カロリーゼロと表示されていても実際はカロリーがあることもある。

ゼロという言葉は「ない」ことを意味する。だが、「カロリーゼロ」は必ずしもゼロ=0ではない。



そのわけは、飲料 100ml（食品では 100g）当たり、カロリーが5キロカロリー未満であれば「カロリーゼロ」と表示することができる。似たように「ノンシュガー」「シュガーレス」がある。

砂糖、果糖、乳糖などの糖質の含有量が飲料 100ml（食品であれば 100g）当たり 0.5g 未満であれば表示できることになっている。



59歳 進化する肉体 郷ひろみ

担当：飯田

皆さん、知らない人はいない！！御三家と呼ばれていたあの頃より、素敵に、ダンディーに…

そして双子のお父さん！！私は「アーチーチ♪」の世代です(笑) そんな郷ひろみさん。「僕の全盛期は60代」「最高の60代を迎えるために」というインタビューの中で美しい歯への意識が強い！！「ブラッシングは1日に4回。朝、昼、夜、食後。就寝前。各12分くらい、100%歯垢を除去するのは無理みただけとできるだけそれに近づけたいんです。月1回の歯科検診も欠かしません。夕食時だけ食べる前に磨くのは一緒に食事をする人に対するエチケット。」だそうです。徹底的にケアしているだけあって実に美しい…そして、利き腕の右だけでなく左手も使ってブラッシングを行う。体のバランスを保つために…すさまじい美への執着心！

自分がどこまで進化できるかというチャレンジをしているとのこと。

いつ見ても、世代をこえてもエネルギーでパワフルな郷さんですね！



☆☆郷の8カ条をご紹介☆☆

- ①断酒をする ②常温の水をたっぷり摂取 ③寝る4時間前からごはんを食べない
- ④どんな料理も「ベジファースト」 ⑤野菜ジュースを積極的に飲む ⑥みんなでわいわい食べる
- ⑦55歳から左利き ⑧歯磨きをしっかりと

GOETHE 7月号より

郷ひろみさんの目標は…「歌手として、一人の人間として、最高に輝く60代を迎えることです」

平成27年イベント予定

- 5月・・・母の日イベント
- 6月・・・父の日イベント
- 7月・・・七夕イベント
- 9月・・・敬老の日イベント
- 10月・・・ハロウィンイベント
- 12月・・・クリスマスイベント
- 3・4・8・9月・・・



ホワイトニングキャンペーン

詳しい日程などは院内の掲示版・ホームページにお知らせします！当院スタッフへお気軽にお尋ねください☆お電話でもお問い合わせくださいね！！

『白い歯生活』始めませんか??

4月からワクワク・ドキドキの新生活のスタートです☆歯を白くして素敵な新生活を迎えてみませんか？ただいま、ホワイトニングキャンペーン中です！ホワイトニングキャンペーン期間は4月いっぱいです。ぜひ、この機会にホワイトニングをしてみませんか？



沢木歯科医院ホームページ・ブログ更新中です！！是非ご覧くださいね(´0´)

「沢木歯科医院」検索



<http://sawaki-shikaiin.kamu-come.com/>

記事に関する不明な点がございましたら、ご質問ください。