



Smile Club

第67号 2025年 発行

## スマイル通信

医療法人 渋谷歯科クリニック 〒031-0833 八戸市大久保沢目13-5 TEL:0178(31)6480 https://www.shibuta.jp

教えて！渋谷院長

渋谷歯科クリニックのスタッフが  
今一番おススメしたい！

定期メンテナンスの方限定☆

## ボディーメンテナンスパック

を僕がやってみました！

～これから先も健康で長生きするために～

患者さんの全身の健康を目指している渋谷歯科オリジナル、「ボディーメンテナンスパック」は体のバランスや血糖値、血流の流れなど、歯科では調べることができない全身のチェックができるメンテナンスパックです！健康診断を受けられていない方も、ぜひ渋谷歯科クリニックで検査をしてご自身の体が今、どういう状態か、調べてみませんか？？気になる項目だけ単品でお受けすることもできます☆

1

## Inbody 測定

約1分で分かる！自分のカラダのこと！

- 体脂肪、タンパク質、ミネラル、体の水分量が分かる
- 筋肉を体重の割合で体形が分かる
- 肥満指標で隠れ肥満度が分かる
- 部位別の筋肉脂肪量測定で体形バランスが分かる

今回の院長の結果



検査は裸足で行います☆

院長の結果

- \* 身体点数(総合) 77点
- \* 体脂肪量 → 20.9 kg  
(標準 7.5～15.0)
- やや肥満
- \* 上・下半身のバランス → 均等
- \* 上下バランス → やや不均等
- \* 上半身強度 → 弱い
- \* 筋肉強度 → 弱い

やや肥満？！？ええー  
コロナ禍で家にいることが増えて甘い物を結構食べてたんだよね…今は控えているけどね…

今回の結果に院長はショックを隠し切れませんでした！

『これは運動をしなければ!!』と思ったそうで、すぐに腕立て伏せを行うようにし、食生活も見直したそうです！二週間後再測定すると少し筋力バランスが均等になり、体脂肪率も1.0 kg減少しました。努力はきちんと結果に出ます。

《改善方法》

院長のように筋力トレーニングで筋肉を増やしたり、ウォーキングや食生活の見直しをして体脂肪を調整することをおススメします

2

## 血糖値測定

指一本で測定可能！血液内に含まれるブドウ糖の濃度をすぐに確かめることができます。食事と運動のバランスによって数値が変化するため、普段測定をされていない方にもおススメです。ご自身の血糖値を知ることによって今後の生活の予防につながります。

＜血糖値の基準値＞

・ 空腹時の血糖値 (mg/dL)

(優) 80～110未満

今回の院長の結果

→ (良) 110～130未満

(可) 130～160未満

(不可) 160以上

思っていたよりも高い数値が出たそうですが、結果は『良』でした！

Inbody 同様、適度な運動も血糖値を下げるために効果的なので、運動を始めた院長の結果も改善しているかも？！

《改善方法》

食物繊維の多い野菜から食べ、炭水化物を最後に食べることを意識することをおススメします。食事はゆっくりよく噛むこと！間食の回数も減らすと良いですね☆

時間とか日によって変化はあるけど、数値が高くなるとショックだなあ…

院長の結果

120mg/dl



## CRP 測定

## CRP ってなに??

体内で炎症が起きたり組織細胞に障害が起こると血中に増加するタンパク質のこと



体内に慢性炎症があると、歯周病の原因にもなります!

この検査で病気を特定することはできませんが、病気の進行度や重症度、経過などを知るうえでは大切な指標となります。CRP の正常値は 0.03mg/dl 以下ですが、1mg/dl 以上で**心筋梗塞や糖尿病の発症リスクが3倍以上になる**と言われています。指先から軽く採血するだけで簡単に調べられるので、今の状態を知り予防するためにも是非一度チェックしてみましょう

今日鼻水出てるんだよね

院長の結果

hsCRP  
0.09 mg/dl

正常値  
0.03mg/dl 以下

体内の炎症は調べてみないとわからないことです。元気だと思っても、体の中は炎症を起こしていて、大きな病気がすぐそこに迫っている…ということもあるかもしれません。ちなみに長生きされる方は炎症の値が低い結果が出るそうです! みなさんも長生きできるよう改善、予防をしましょう☆

《改善方法》

6時間以上の十分な睡眠をとり、体を休めて下さい!喫煙は体に悪影響

がありますので、できる限りお控えいただくといいですね☆適度な食事や運動、ストレスをためないように上手にストレス解消することも体の炎症改善にいいでしょう♪

ええーこれもちよつと高いねえ…まあ年齢も関係してくるけどなんかショックだなあ



## シセイカルテ

未来の姿勢を見てみよう!

今の姿勢はもちろん、未来の姿勢まで予測して教えてくれます!さらに一人ひとりに合ったトレーニングの紹介もあり、結果があまり良くなかった方でも自分に合ったトレーニングをして改善・予防ができます☆

以前にもスマイル通信でご紹介した「シセイカルテ」、皆さんはご存知ですか??シセイカルテは、**数枚の写真撮影で姿勢の歪みが見える化され、すぐに結果が分かるのがメリット**☆テレビでも紹介され、実際にジム等で取り入れられています。



自分の立ち姿を写真にとる、という機会がありませんので、改めて自分の姿を見てびっくりする患者さんも多いです。自分では姿勢がいいと思っていたけど反り腰だったり、まっすぐ立っているつもりでも左右どちらかの肩が下がっていたり…

『見える化』することで自分を客観視できるのでとてもオススメです☆

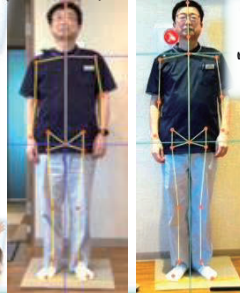


姿勢が悪いと歯並びや噛み合わせにも悪影響が出てきます・・・お子さんからご年配の方まで幅広く調べることができるので、家族みなさんでいつまでも健康な歯で元気に過ごすために、是非シセイカルテで未来の姿勢をチェックしてみましょう!



院長の結果

2022年 2025年



『ほぼずれなし』でハイスコア73点 同世代ランクB

3年前は左肩が上がっていたけど、少し改善されているね!改善が見えるとうれしいね!

院長のひとこと

いつも皆さんから「先生、若いですね」と言っていたのですが、検査はごまかせません。今回一番ショックだったのがInbody(体組成計)測定で、点数が一番良かったのが5年前の87点で今回が77点でした。内容がビックリです。体重は1Kgほど増えたんですが、なんと筋肉が3Kg減って脂肪が5Kgも増えていました。幸い最近姿勢は意識していましたので、結果も良かったようです。やはり定期的に測定して、改善に努める必要があるようです。手軽に測定できますので、積極的にチャレンジしてみてください。知らないまま悪くなっていくのが一番怖いですよ。僕も無理のない範囲でトレーニングを続け、毎月チェックをするつもりです。ご希望の方には僕の検査結果をお見せします。勝負しましょう!

## お知らせ

昨年12月からマイナ保険証に移行になり、お陰様で多くの患者さんにご利用いただいております。本当にありがとうございます。マイナ保険証をご利用いただくことで、手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除できるメリットがあります。またお薬の情報を確認できるようになり、よりスムーズに診療が行うことができます。まだ利用したことがない方は、ぜひマイナ保険証のご利用のご協力をお願いいたします☆

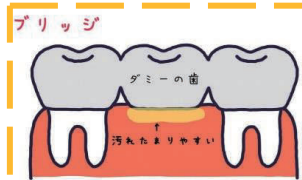


こんな商品欲しかった!!

## フリッジ被せ物用フロス

被せ物のスキマのお掃除が簡単にできる!!

ここがポイント



歯と歯の間のダミーの部分はずき間が空いており食べかすが詰まりやすい・・・掃除もしにくいので細菌が繁殖します。お口の衛生状態が悪くなり、結果、口臭につながります。