

## 後悔しない人生のために・・・! by ひらてつ院長

みなさん、あけましておめでとうございます。ひらてつ院長です。  
今年もみなさんの健康向上のためスタッフ一同頑張っています!

以前にもお話したかと思いますが、雑誌「プレジデント」が行った55～74歳の読者アンケートで「リタイア前にやらずに後悔したこと～健康編～」での第1位はなんと『歯の定期検診をうければよかった』でした。

以下に記事の一部の抜粋とアンケート結果を掲載します。

～歯はよほど痛くなければ放置しがちだが、聖路加国際病院理事長の日野原重明先生によると、歯の健康を保つことこそ長寿の秘訣だという。

「歯と歯茎の間からばい菌が入って歯周病になると、その菌が全身をめぐるってインスリンの活動に障害を起こし、糖尿病の原因になることが最近わかってきました」

毎食後の歯磨きはもちろん、虫歯がなくても2～3カ月に一度は歯科でチェックしてもらいたい。101歳(記事掲載当時)の日野原先生自身、今も17本の歯が残っているという。～

今からでも遅くはありません! みなさんもお口のメンテナンス(定期検診)を習慣づけてみませんか?

「健康」の後悔トップ20	
1	歯の定期検診を受ければよかった 283pt
2	スポーツなどで体を鍛えればよかった 244pt
3	日頃からよく歩けばよかった 234pt
4	腹八分目を守り、暴飲暴食をしなければよかった 210pt
5	間食を控えればよかった 167pt
6	頭髮の手入れをすればよかった 150pt
7	たばこをやめればよかった 122pt
8	ストレスの解消法を見つけておけばよかった 121pt
9	よく笑い、くよくよ悩まず過ごせばよかった 117pt
10	不規則な生活をしなければよかった 109pt
11	なんでも相談できる医師を見つけておけばよかった 107pt
12	バランスを考えて食事をすればよかった 103pt
13	早寝・早起きをすればよかった 89pt
14	肌の手入れをすればよかった 87pt
15	悩み事を相談できる相手を見つけておけばよかった 77pt
16	定期的に健康診断を受ければよかった 68pt
17	軽い不調を侮らず早めに治療すればよかった 64pt
18	ボケ防止のためもと脳を使えばよかった 63pt
19	眼の定期検診を受ければよかった 62pt
20	体にいいものを積極的に食べればよかった 58pt

やはり歯は大切ですね



## 医療費控除申告していますか? by Dr 遠藤

こんにちは。歯科医師の遠藤です。  
新しい年が明け、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

さて、今月は確定申告の医療費控除について触れたいと思います。

医療費控除とは、本人または本人と生計を同じくする家族の為に支払った医療費から一定の金額の所得控除を受けられるものです。

対象となる金額は、支払った金額から保険金と10万円を差し引いた金額で、最高200万円です。ただ、保険金で補てんされる医療費はその原因の疾患に限られ、他の医療費からは差し引かれない、となっています。

保険金がおりの場合を除いては、昨年1年間にかかった医療費が、ご家族で10万円を超えた場合は確定申告が必要、ということですね。

国税庁のHPには歯科の自費治療にも医療費控除の対象となるものが記載されています。

それによると、金やポーセレンは現在一般的な歯の治療材料として使われているため、医療費控除の対象となる、とのこと。当院で使用している自費の、金属を使わない被せものや、型を取ってつくる白い詰め物がそれに該当します。お子さんが矯正をされている方は始める際に説明があったと思いますが、お子さんの矯正も医療費控除の対象です。

また、車での来院は対象外ですが、交通機関利用の場合は本人と、小さなお子さんなど付添が必要な場合は付添人の交通費も通院費として対象となります。今年、2016年の確定申告期間は2月16日(火)から3月15日(火)です。

詳しくは国税庁HPをご確認ください。

確定申告に関する情報の総合窓口

平成27年分

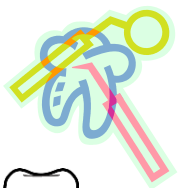
**確定申告 特集**

所得税および復興特別所得税・贈与税

**3月15日(火)**までに申告・納税

個人事業者の消費税および地方消費税

**3月31日(木)**までに申告・納税



# ひらの歯科通信 1月号②

第37号 平成28年1月15日発行



## バタバタな年明け！ by Dr 植村

あけましておめでとうございます！本年もどうぞ宜しくお願い致します。  
 今年は暖冬で過ごしやすいお正月となりましたが皆様はいかがでしたでしょうか。  
 新年早々、我が家の末っ子が40.6度もの高熱が数日続き、インフルエンザもRSウイルスもアデノウイルスなど色々な検査もマイナス判定で原因が分からず、眠れぬ夜が続きまして。赤ちゃんの熱は解熱剤を使用しても一時的な効果ですぐにまた上がってしまうので苦しくて寝付けないうでした。  
 そんなこんなで数日あまり寝ていなかったら、なんと小学生の息子の学校初日に寝坊するという大失態・・・！  
 遅刻のショックで涙を流す息子の手を引いて学校に向かいました。  
 ああ、ごめんなさい。  
 常に何かに追われる生活。。。2015年の反省をし、カレンダーや手帳、リマインダーを駆使してやるべきことをきちんとこなそうと思いました。  
 今年はどんな年になるでしょうか？  
 皆様にとってお口のトラブルも少なく健康な年になりますようお祈りしています！

### ～医院からのお願い～

- ・毎月保険証の確認をいたします。月初には保険証のご提示をお願いいたします。
- ・ご予約の変更はなるべく予約日の前日までにお願いいたします。  
 ＊予約をうっかり忘れてしまうという方には受付から事前に電話連絡をさせていただくことも可能です。  
 ＊メールアドレス登録をさせていただくとメールにてお知らせいたします。

歯で困ったら ☎ 0466-49-1382まで！

ひらの歯科医院 藤沢市菖蒲沢611-1

月曜～土曜 9:00～13:00/14:30～18:30 (火・木曜日は～17:30) 休診：土曜午後・日・祝



## おすすめケアグッズ！ by DH 横山

こんにちは！歯科衛生士の横山です。本年度もよろしくお願いいたします！

年末に親友と食事に行きました。仕事が長引いて待たせてしまったので当院で好評いただいているルシェロというブランドの歯ブラシを彼女に合いそうな種類と色を選び、お詫びにプレゼントしました。

歯医者嫌いで歯磨きがめんどうくさいが口癖の彼女に歯ブラシをプレゼントするのは悩んだのですが思いのほか喜ばれたのでびっくり。

彼女いわく、ドラッグストアやスーパーなどの歯ブラシ売り場には数多くの歯磨き剤や歯ブラシが置いてあり何を選んだらいいかわからなかったので普段は歯科医師おすすめと書いてあるものやテレビCMなどをみて、なんとなく歯ブラシを買っていたとのこと。



この種類のこれがあなたには合うと選んでもらえたら磨き甲斐があるとのことでした！当院でも10月に導入して 私たちがあなたに合ったものを選びます 毎月100本以上売れております！

まだお試したことがない方は私たち担当歯科衛生士がお選びしますので、お気軽にお声おかけください♡