



小島歯科室

わくわく

# スマイル通信

8月号

H25年 117号

今月の見出し

- トップページ『お知らせメール』
- 四コマ漫画 新連載スタート!
- 『もんきち君とうさこちゃん』
- 古根先生ハッピーライフ!
- ～ブドウはいつ4又穫できる?～



ホームページアドレス <http://www.kojimashika.com>

## 小島歯科室の約束をメールや電話にてお知らせ致します!

こんにちは。歯科衛生士の土井です。みなさん、小島歯科室では約束を頂いた際、前日や1週間前に自動であなたの携帯電話や固定電話へお知らせ致します!

★こんな人にオススメです!!

- ① お仕事が忙しい方
- ② 私みたいなうっかり忘れ
- ③ 時間を有効活用したい方



本当に便利な世の中になりましたね。ちなみに携帯電話をお持ちでなかったり、固定電話をあまり使われない方はパソコンメールもあります。登録の仕方は簡単! メールアドレスまたは電話番号を記入して頂くのみ! そして、その場でテストメールをお送りします。

※未登録アドレス拒否設定にされている方は指定受信設定をお願いします。  
自動音声の方は留守番電話の設定をお願いします。

私たちは歯科医療を通して楽しい笑顔・豊かな人生の援助を目指します!!



# 古根先生のハッピーライフ

自己紹介文の趣味の欄を、そろそろ「園芸」に変えたい古根です。

今年、ついにあこがれのグリーンカーテンを始めました。ここ数年、ご近所や友人が窓辺に緑のつるをほわせているのを見るにつけ、自分もやりたい気持ちがあつていました。ただ、たいていゴーヤなんですよ、あれ。そして、私も時々おすそわけしたただけのくらい、たくさんの収穫があるようです。しかし、我が家では私も含め全員ゴーヤが苦手なんです。週一回だけ食べられるけど、毎日ほちゅと…。そんな時、ふどうもグリーンカーテンにうつつけという情報を得て、ついにトライしてみたんです。

育ててみるとふどうって、葉の形も枝も美しい。ぼーっと見ているだけで心が安らかくなります。たくさんの小さいひげでふどう棚に巻きついているのも可愛いものです。変な方向に伸びようとしているのを見つけ、とどろくつるを解して方向を修正する時、赤ちゃんのぎゅと握っている手を開くような、何とも言えない気持ちになります。

しかし、ここで落とし穴が1つ。ふどうは、3年目くらいにやっと実をつけるらしいこと。それで、今年の収穫はあきらめていたのですが、頑張って世話している私へのごほうびか、1つだけ実をつけてくれました。

今、1つだけの実に袋をかけて、しかも中が見えないと不安なので小さなひげもつけ、毎日愛でています。

さあ、この実は無事収穫できるのでしょうか？

ふどうに詳しい方、どうかアドバイスお願いします。

# 患者様の声のコーナー

時間内にて治療してくれた。  
今の歯の状態がよくおかった。



お待たせせずに治療をというのが  
小島歯科室のモットーの一つです。  
もっとも患者様に自分の歯  
について知っていただき大事に  
してもらえようがんばっていきま  
す。よろしくお願いします。



歯科医師  
古根

自分は自営と店舗経営をしています。  
接客業なので小島歯科さんの支店の上  
(サービスエリア)に常に常駐しております。  
自分の店も小島歯科さんのようなクオリティを  
出せるように来院した際には勉強させて  
いただいています。あとネット上の新聞もすく  
勉強になる記事をメルマガに入れて保存しています。  
これからもよろしくお願いします。

お褒めのお言葉ありがとうございます。当院  
では痛くない、怖くない、いい意味で  
歯医者らしくない歯医者を目指し努力  
しております。

これからも期待を裏切らないよう  
スタッフ一同努めてまいりますので今後  
ともよろしくお願いします。

歯科アシスタント (かたせりんぐ)

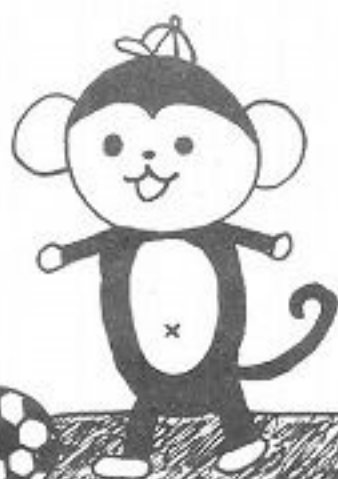
聖山

サポートご協力  
ありがとうございました



新連載スタート! (と)

はじめまして。  
ほくもんきち。  
よろしくね。



はじめまして。  
もんきち君の友達  
私こそさ。  
仲よくしてね。



まーまー……



へっへっへーこれからハ  
パンダナ達にかあって  
おいらが主役だぜー!

これから、よろしくお願いします!



前のクオリティを求めないで!笑

# 院長先生の休憩室

## ～ おじいちゃん、おばあちゃんの家へ

皆さんこんにちは、暑い夏真っ只中です。健康にいい汗をかいていますか？私は夜クーラーを切って寝ることが多いです。朝方じわりと汗をかいていて気持ちいいです。夏といえば、海、プールに行かれた方はいますか？わざわざ太った体を見せたくない！という声も聞こえてきますが、最近やはり、ダイエットについて多くの患者様から質問を受けます。ので少しダイエットに関して述べます。(ダイエットはいろいろなものが流行りすたり、あまり無責任なことは言えませんので、自分なりによく調べた、実践してみた、ある病院で導入されているなど総合的に慎重に伝えていきたいのです。時代とともにどんどん新しいものが出てくるのは仕方ないのですが、全く間違ったことを言い切ってしまうのはよくありませんので、、、) まず、食べ順ダイエット、聞いたことありますか？食事をする際、食べる順を気をつければ太りにくいというものです。具体的な順としては、まず野菜(繊維質)、次にメインの肉、魚(タンパク質)、最後にご飯、パン、デザート系(糖質)。私の評価としてはまあまあいい方法だと思っています。自分なら最後の糖質をごく減らすか、なし。ここがポイントだと思っています。

次にGI値という言葉を知ったことありますか？うどんとそば、同じ量食べるならどっちが太りにくいと思いますか？答えはGI値の低いそばの方が太りにくいのです。以下にGI値の表を載せますので参考にしてみてください。迷った時にはGI値の低いものを食べましょう。(これらのことは単にカロリーが多い少ないという比較のダイエットは時代遅れだということです。)

また、お酒とダイエットの関係について。私はお酒が強くないので所詮大した量は飲まないのですが(せいぜいコップ2杯が限界) ビール、ワインは太りやすいです。しかし、焼酎やウイスキーは夜に飲んでも太る原因になりにくいんです。お酒大好きな方、夜はビールより焼酎ですね。切り替えるといいですね。私は夜お酒を飲む時は安全な焼酎にしています。

そして、食べる量、内容を気にするかと思います。当然食べ過ぎではどうにもなりません。内容すなわち栄養バランスは大切です。現代人はカロリー的には十分すぎるほど摂ってるが、ミネラル、ビタミンの栄養バランスはとても足りていないということが起きています。その対策として、総カロリーを増やさず、ビタミンバランスをよくするためには、サプリメントを飲むこともいい方法だと思います。今後小島歯科でもこれはという確かな栄養補助食品のサプリメントを待合室に置こうかと考えています。

### \*米

食品名	GI値	エネルギー
おかゆ(玄米)	47	70
玄米	56	350
おかゆ(精白米)	57	71
麦(押し麦)	65	340
精白米+玄米	65	353
精白米	84	356
もち	85	235

### \*パン

食品名	GI値	エネルギー
全粒粉パン	50	240
ライ麦パン	58	264
食パン	91	264
フランスパン	93	279

### \*野菜

食品名	GI値	エネルギー
ほうれん草	15	20
もやし	22	15
きゅうり	23	14
なす	25	22
大根	26	18
ピーマン	26	22
キャベツ	26	23
玉ねぎ	30	37
かぼちゃ	65	91
にんじん	80	37

### \*いも類

食品名	GI値	エネルギー
こんにやく	24	5
さつまいも	55	132
さといも	64	58
やまいも	75	108
じゃがいも	90	76

### \*麺類

食品名	GI値	エネルギー
そば	59	274
中華そば	61	281
スパゲティ	65	378
そうめん	68	356
うどん	80	270

ではいよいよ本題に入りますが、8月、お盆も近づくといつも思い出すことがあります。もう随分と時は流れているのですが、おじいちゃん、おばあちゃんのことです。もう2人とも故人ですが、自分の心の中には、しっかりと生きています。今でも大好きです。私は子供の頃、毎夏、母方の実家に帰り泊まっていた。これがもうとても嬉しくて嬉しくて。待ち遠しかったです。母親に今回は何日泊まっていいいの？えーもっと泊まっていこうよ！大人の事情なんて全く想像することもなく無邪気にせがんでいました。ちなみに父方のおじいちゃん、おばあちゃんは近くに住んでいてよく会っていましたが、子供は残酷なもので、希少価値の高い遠くでなかなか会えない母方のことでばかり盛り上がってしまうのです。けど今冷静に考えれば近い父方の方がよほど面倒を見てくれていたのでしょう。

私は母方のおじいちゃん、おばあちゃんの家に行くと、いつもなんとワガママばかり言っていたそうです。食事の時に、あれは嫌いこれも嫌い、なかなか食べれるものがなくしょうがなく、いつもおじいちゃんたちが食べているものではダメで、私一人だけのために、ハンバーグを買いに行ったりしたこともあったようです。掃除をしたり、布団を敷いたり、みんなはするけど私だけ全くしなかったそうです。私が大人になってからいところに「あなた1人だけいつも、なんにも手伝わないし、廊下の雑巾掛けもやってるの見たことないし。けど絶対おじいちゃん、おばあちゃんに叱られたことなかったね。なんでだろうね、いーねえ。」そう言われてみて最低の孫だったかもしれない。私は小学校3年生ぐらいの時、初めて1人で電車に乗っておじいちゃん、おばあちゃんの家に行きました。名鉄電車に乗って金山駅で乗り換え、都合1時間半くらい、何故か最後に降りる駅を間違え1つ手前の駅で降りてしまいました。そしてこのミスを取り返そうと、駅で電話もせず、歩き出したのです。線路をたどっていけば、もう少しだから、自分の力でたどり着いてやる！しかし線路沿いをずっと歩ける訳もなくどうやってもうまくいかず見たことのない風景ばかりが増えてきて、これはまずいと思い、公衆電話を探したのですが、田舎なので全くなし。もうしょうがなくそこらへんの家の人に聞いたのです。すると、おじいちゃんのことを知っている人で、電話をしてくれました。20分くらいしておじいちゃんがすごい怒ったようなびくりしたような子供にはわからないものすごい形相で自転車に乗って現れたのでした。

それから月日は流れ約20年後、私は太田川駅そばで開業します。おじいちゃんはもうだいぶ調子も良くなかったのですが遠い距離をなんとか医院に来てくれたのです。私の診察を1回受けるために。もう痴呆も進んでいて会話もままなりません。けどおじいちゃんが何とかして私に会いに行こうと思ってくれたんだと私は強く感じました。この時のことを思い出すともう涙が止まりません。おじいちゃんは診てくれというのですが、総入れ歯を調整しようとする、いじってはいかんというのです。

そして1週間後、ふと、おじいちゃんの家から電話が医院にかかってきました。「どんだけ探してもおじいちゃんが見つからない。近所をだいぶ探したんだけどどうしても見つからない。もしかして医院に行ったんじゃないか」私はすぐに太田川駅に走って行きました。痴呆の進んだおじいちゃんがどこかで困っているんじゃないか、もう心配で、けどどれだけ駅の周りを探しても駅の中をくまなく奥まで入っていても見つかりません。診療時間も迫り、母1人で探すことになり私は仕方なく医院に引き返しました。結局、1時間ほどしておじいちゃんは自宅近くで見つかりました。しかし、私は自分が子供の時、駅のそばで迷子になっておじいちゃんに助けてもらったように、今度は自分が駅のそばで迷子になっているおじいちゃんを見つけてやるんだと思い、絶対に駅のそばにいるに違いないと他の可能性は考えられなかったのです。

歯科衛生士  
石川の

商品紹介  
\*\*\*\*\*

アイ  
@ フロス

400円

こんにちは。歯科衛生士の石川です。患者様のクリーニングをさせて頂いている時にフロスを使用して歯と歯の間の清掃をすることがあります。しっかりハミガキされている方でもフロスを通すと、歯垢(プラーク)や食べカスがでることがあります。鏡でお見せしながらフロスを通すと、患者様の目がまろくなるのをよく目にします。ハブラシだけでは取りきれない汚れをとる方法の一つとして、フロスの使用をオススメしています。今回は「@フロス」特徴は、唾液に触れるとスポンジ状に膨らむエキスパンディングフロスを採用。清掃面積が広がり、絡めとるよう効率的に汚れをとります。歯と歯の間に入れやすく、歯の面にも沿わせやすいです!



えんの下のカもち



アシスタント 永井ちゃんの新世界



こんにちは、歯科アシスタントの永井です。

今回は8月、お盆にお線香を使う機会も多いので、お線香も含めた、ちょっと変わった香りのお香をご紹介します! 思います!

☆コーヒーマー... そのままでも使っても香ばしいお線香です。緑茶もあります。

☆いちご、みかん... 結構甘めの香り。そして驚くことにコレ、蚊取線香です。意外に抜群ですが、ちゃんと本来の仕事もしてくれます。

☆もみの木... 使うとしたら、やはりクリスマスなんじゃないか?

ドイツのお香で、とてもいい香りなのですが、パッケージの小人がシュールすぎて、ついつい目が行ってしまいます(笑)

他にもいろいろな香りがある奥深いですよ♪



# 畑せんせいの トラベリング



こんにちは、畑です。

厳しい暑さの毎日が続きますね。今年は山歩きを趣味の目標にしようと、まずは道具からと思い、先日、専門店で登山用品を見に行ってきました。そこには想像以上に多くの種類の登山具が売ってありました。体一つで自然に行くのだから、十分な準備が必要なのでしょう。まず一番大切な登山靴を購入することにしました。ローカットのハイキング用から本格的なハイカットシューズまで、価格も様々でしっかりした物はかなり高価ものまであります。

どこが違うかと言うと足の保護性能が違うのです。ハイカットのトレッキングシューズは本格的な岩場の登山に必要で高機能の物になるほどくるぶしあたりをしっかりと覆い力が均一に分散される為足への負担も少なく、足を捻挫することが少ないようです。また、登山靴は防水性と靴底がしっかりしており滑りにくくなっているのも特徴です。

試し履きしてみたのですが、素人でもその違いがよくわかります。軽いし、硬く丈夫なのに動きやすい。初回は鈴鹿の御在所へ行く予定で、重装備はするほどではないものの、少しこった道具を選ぶのは楽しいものです。

記憶の中では登山はまだ二度目。幼い頃家族で八ヶ岳を登ったきり。登り始めは楽しいが、急勾配の険しい道をひたすら歩くと言うのは子供の頃の私には辛いだけの印象が付き、それ以降一度も山へは挑戦したことがなかったのです。最近は登山ブームですし、多くの人が山に魅せられてるその理由を知りたくて低い所から順に登ってみようと思ってます。

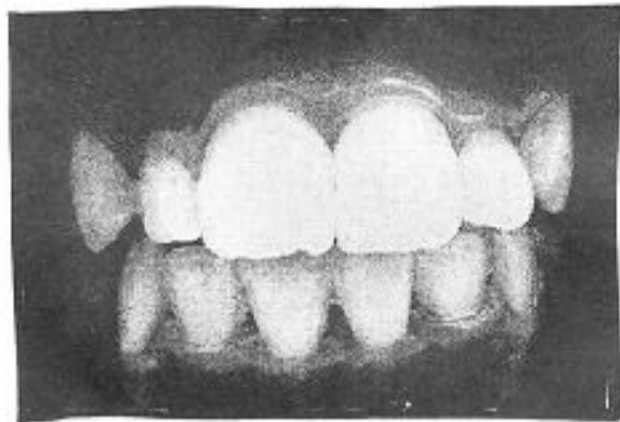
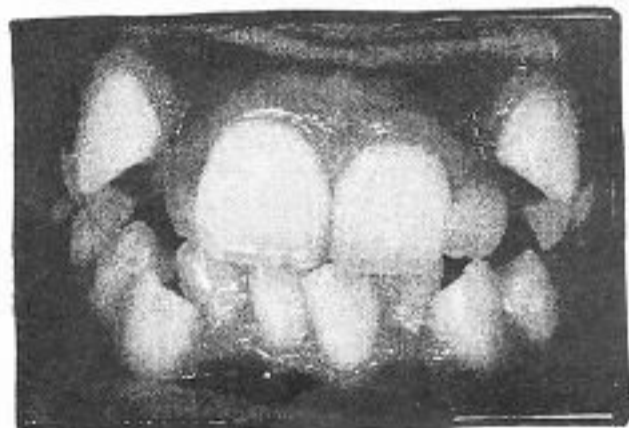
怪我や事故がないように体力づくりとしっかり計画をたててから行こうと思います。皆さんの中で登山について詳しい方いらっしゃったらおすすめの山など教えてください。



患者様の声を歯科衛生士の渋谷よりお届け致します!!



矯正治療を受けられた方です!



私は歯並びがとても悪くなやんでいました。でも、治療を受けてすぐ歯並びがよくなりました。最初はいろいろ不安もあったけど、実際にやってみたらいたくもないし歯並びもよくなっていくのですごく嬉しかったです。治療を受けて本当に良かったです。(15歳・学生)

子供の場合、矯正をするとは、歯並び、咬み合わせを治すということも、ありますが、自分の健康の大切さを勉強していくという要素が大玉です。  
★院長より★

(15歳・学生)



歯科アシスタント片田のおすすめイベント情報コーナー!

医院説明会

小島歯科室について  
院長よりお話しします。



8/10・9/14・10/12(土)

14:30~15:00

母親セミナー

お子様の歯を守る為の  
セミナーです。  
衛生士よりお話しします。



8/24・9/28・10/26(土)

13:30~14:00

砂糖を使わない  
ケーキ教室

「フルーツパフェ」  
作りです。  
・参加費500円  
・小中学生対象  
・事前申し込みが必要です。



8/3(土)  
受付14:30~  
開始15:00~17:00終了予定



<7月勉強会セミナー参加報告>

診療研修:石川・渋谷・土井・堅山・坂本・中村・野崎・院長  
拡加齢学会:院長・経営ノウハウ&WEB成功法則セミナー:永井  
ヒアルロン酸研修会:院長

