

小島歯科室

わくわく

スマイル通信

6月号

H26年
127号



小島利文 院長

今月の見出し

- ☺ 歯科アシスタント 永井ちゃんのちよこと豆知識
- ☺ 古根先生のニコニコライフ～あなたは犬派ですか？猫派ですか？
- ☺ 歯科アシスタント 奥村の患者様の声のコーナー
- ☺ 歯科衛生士 土井の4コマまんが おもしろいよ♪

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

風除室で立ち止まってみよう

こんにちは。歯科衛生士の土井です。6月といえは...!?

...梅雨ですね。みなさんも傘をさして来院して下さる事が多くなると思います。その際は是非、傘をたたむ際、風除室をご覧ください。

あー！この子、顔見たことある！同じ小学校の子だー!!



まあ、いつもお会いする先生は旅行が趣味なのね。今度あったらお話してみよう。と。



いろいろなお友達の写真がいっぱい！自分の顔やお友達顔を探してみてね！どこにのってるかな!??



先生やいろいろなお姉さんの写真やプロフィールが載ってます！いつもみてもらってる先生の事とかチェックしてみるとおもしろいよ!

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。

「あなたは犬派ですか？猫派ですか？」

動物の嗜好と性格判定を兼ねてよくされる質問ですが、皆さんはいかがでしょう。小島歯科室では、犬派・猫派はもちろん、鳥派・魚派、果ては爬虫類派までバラエティ豊かです。ちなみに私は現在うさぎ派です。

お察しの通り、最近うさぎを飼いはじめました。きっかけはスタッフの矢吹宅で生まれた子を一羽いたいたこと。一羽では(私が)寂しいのでついでに一羽買ったもの。大変にぎやかだったことに。そして彼らは予想通り可愛く、しかも意外性に満ちています。

— うさぎについて意外だったこと —

① 寂しがりやではない

寂しいと死んじゃう」というのは有名な迷信ですが、寂しがりやですらなく、初心者には単数飼いが無難なようです…。学校でたくさん飼育していた記憶があるのですが。

② 大きい動物…というわけでもない

何れは争いがあり、特にオスを一箱にしておくと激しく争ってしまうとか。時に致命傷にすることもあり、油断できません。

また、ストレスや気に入らないことがあるとスタンピング(俗に言う「足ダン」です)で抗議してきます。うさぎ飼育経験者のスタッフの話によると、1階のうさぎの足ダンで、2階で寝ている目が覚めたというから、地震おみですわ。

③ だんなは基本嫌い

被捕食動物であるうさぎにとって、抱き上げられる=肉食獣に捕られた状態。つらい命にかかるといわれる。T2月7日! だんなでも語れるすが、この辺で。続きは小島歯科室で!

患者様の声のコーナー

マッサージチェアが最高です！ してもリラックスできて口も開けているのも苦になりません！
ミントのデンタルフロスや仕上げの歯みがきもとてもスッキリします。暑い日には嬉しいです。

お褒めの言葉ありがとうございます！ スタッフ一同この言葉を励みに頑張ります。アンケートのご協力ありがとうございます。

歯科システム 聖山

診療のお部屋に和みようなグッズがあって気が楽になって良い！

お褒めのお言葉ありがとうございます。
医院では患者様に安心して治療を受けてもらえるようスタッフ一同笑顔で患者様をおもひかえしています！
木か洗喜んでいただけよう全力で頑張っています。

受付のお姉さんたちの笑顔と支度がすごくよかったです。子供もつねにきやうくて助かりました。

歯科システム 野崎



院長先生の休憩室



～バイキング～     

皆さんこんにちは、6月です、夏も迫り暑くなってきました。お元気ですか？服装も次第に薄着になり体のラインも気になるところかも知れません。先月に引き続きダイエット報告をしますが、体重はちょっと増えたり減ったりです。多くの患者様に会った際に「キープしていてすごいですね」と声をかけていただいています、実際は多少の変化はしています。こんな現況の中、自分としての課題は、まずは第一は週2回は筋トレをやるということです。筋トレが順調にできていればキープにはかなり貢献しているように感じています。そしてちょっと脂肪が増えたかな？気になるときには有酸素運動のエアロバイクをちょっとぼかしやったらいいかなと気にしています。(私はこれは不得意) 現在はこのようにダイエット宣言を公言してやっているのでもう簡単にリバウンドするわけにはいきません、楽しんで頑張っています。

さて今日はバイキングについて書きたいと思います。先程ダイエットの話をしていて本題がバイキング？では随分な気もしますが、「痩せたい」という気持ちと「食べたい」気持ち、いつも葛藤しているということです。今更ですけど私も含め皆さん、食べすぎにはくれぐれも気を付けましょうね！だからこそ楽しくいろいろなものを健康的にちょっとずつ味わうのはとてもいいことだと思います。

私は家族と時々バイキングに行きます。最近ではゴールデンウィークに伊良湖岬に行きましたが、そこで夜バイキングでした。親にとって、バイキングは子供を連れていくのに悩まなくていいかもしれません。スタッフとも行きますがみんなが一生懸命食べるのを見ると嬉しいです。私がバイキングが好きな理由、それは単純ですが、いろいろなものがあって楽しい、ワクワクするからです。その中でも、子供といく

際、子供が一生懸命好きなものをたくさん取ってきて、それでももう一回同じものを取りに行って食べている姿、嬉しいです。

私はよく家内に「えーそんなに食べるの？もういい加減にしたら？」などと言われます。「全種類食べようとしていない？」とよく突っ込まれます。私の食べ方は基本パターンがあります。まずお水とコーヒーを取る（ここで決してオレンジジュースなどには目もくれません）次は野菜、前菜コーナーでとるもの、それは葉っぱ、トマトなど緑色野菜が中心。このコーナーで極力取らないようにしているものは、ポテトサラダ、ニンジンなど。なんでニンジン？と思われる方もいるかと思いますが、自分の中での分類ではニンジンは芋に近いものと捉えています。そしてメイン料理、肉、魚系を食べます。タンパク質のものをここは遠慮せずたくさんチョイスです。ここでもあまり取らないものがあります。それはパスタ、ピラフ、うどんなどご飯系のものです。すなわち皆さんもうよくわかっているかと思いますが、炭水化物を取りすぎないように控えているのです。炭水化物は普段取りすぎないように思っても、意外に多くの料理に入っていますので知らず知らずのうちに食べてたりします。 と言っておきながら、1つだけどうしても興味があって食べる炭水化物の多いものがあります。それはカレーです。私は子供のころからカレーが大好き。バイキングにはカレーはよく置いてあるかと思いますが。少しだけでもどんな味なのか気になって食べます。

そして最後に皆さんもきつと大好きなデザート。アイスやソフトクリームもあつたりしますね。私の好きなデザート、それはチョコレートです（チョコレートケーキなど）これまた子供のころからチョコレートが大好きでした。このコーナーではホント食べ過ぎ注意報ですから、厳選して好きなものをちよつとずつ取って、今日だけ

は、、、今日だけは、、、食べます。本当に今日だけですよー。と皆さんも思って食べているかもしれません。怖いですねー。

歯科衛生士 商品紹介 バイターストップ 羊

こんにちは。歯科衛生士の廣田です。『指しゃぶり』がなかなかやめられなくて... お子様の指吸い・爪噛みがおさまらない声をききます。今回は『バイターストップ』をご紹介します。爪にマニキュアを塗るようになんべんなく塗布 口に入れると苦味成分が広がります。この味をお子様は『まずい!』と感じるため、習慣が減ってきます。効果がうすれてきた場合は重ね塗りすると継続します。使用年齢は味覚の発達した4才程度からのご使用をすすめています。塗った面はしっかりと乾わかしてください。



えんのかたのかもち アシスタント永井の ちょこ豆知識

こんにちは、歯科アシスタントの永井です。



今回は4年に1度のサッカー大会・ワールドカップについてご紹介したいと思います。

- ※ (といっても、サッカーファンの方には基本的すぎる内容かもしれませんが、ご容赦ください)
- ※ FIFAワールドカップは、1930年当時のFIFA会長ジュールリムにより企画、発案されたもので、第1回大会はウルグアイで行われました。なので優勝カップには彼の名前が冠されています。
- ※ トロフィーのデザインは元々は違うもので、今のデザインは一般公募されたものなのだとか。
- ※ 試合は予選とホームアンドアウェイ(対戦国がそれぞれ別の国で1試合ずつ行う)方式で、本選は次はグループ分けによる総当たり戦、決勝はトーナメント方式で行われます。(今回日本と同じグループは、コロンビア、ギリシャ、コスタリカ、シネゴネ)
- ※ また、開催国は前2大会の開催国が行った国がある大陸以外から立候補国を募る形式です。(例は今回ブラジル(南米)、前回南アメリカ(アメリカ)、前回ドイツ(ヨーロッパ)、ちなみに次回(2018年)はロシア、次回は日本サッカーファン因縁の地カタール(2022年)です。



畑先生のニコニコファーム

こんにちは、畑です。

最近ちょっとした話をきっかけに家庭菜園での野菜作りに興味を持ちました。普段は仕事柄から屋内にばかりいるので、屋外で作業するのは健康にも良さそうですし、作物を種や苗から育ててそれを収穫し口にできるということがとても楽しそうだと思ったからです。作物はすぐにできるわけではないので、自分でいろいろとじっくり時間をかけることができるので、なかなかよい趣味なのではないかと思います。私がお会いする元気な患者さんの中に今日も畑仕事に行ってきたと話す方は多いです。



私は、インターネットで名古屋市が農園を貸し出している事を知り思い切って家庭菜園を始めてみることにしました。まずは農園に行ってみようということで実際にそこへ行ってみると、借りた区画は農園の一番隅にあり日当りのあまりよくない雑草だらけの荒れ果てた所でした。限られた狭い畑に色々な種類の野菜を植えるのですが、貸し出し農地は前作の履歴が分からないため連作障害をおこし易いということを知りました。軽い気持ちで何の知識も準備もなしで訪れてしまった私は、すぐ隣で農作業していた親切なおじさんにいろいろと教えて頂くことができました。その日のうちに近くのホームセンターへ買い出しに出向き、土おこし、畝、マルチング（畝をビニールで覆って土の乾燥を防ぎます）の作り方を教わりながら、20平米そこそこの農地を全力で鋤を使って耕しました。そして日が暮れる頃にはなんとか野菜の苗と種を蒔くことができました。もちろん普段使わない筋肉を使ったので翌日は全身筋肉痛に苦しみました。



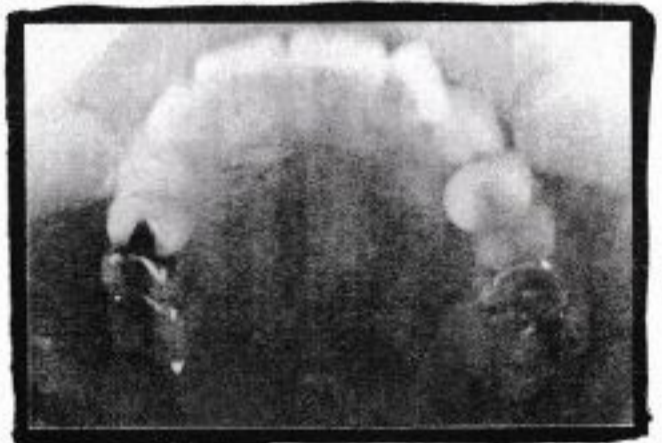
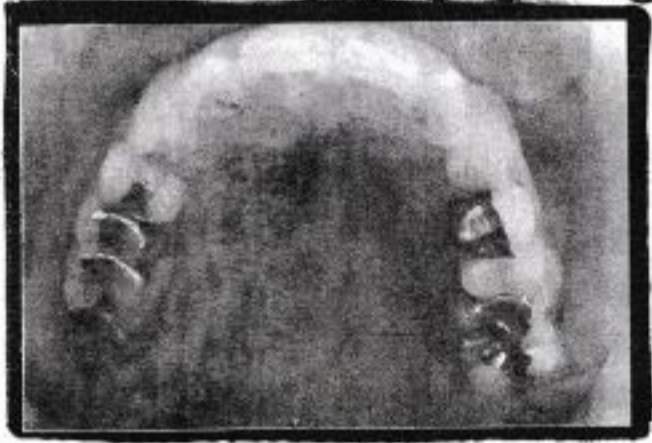
実際やってみると色々な発見がありとても楽しいです。普段なにげなく口にしていた野菜がとても手間がかけられて作られている事、土地の土の種類から肥料、農具まで何もが知らない事ばかりでした。収穫への道のりはまだまだ遠いのですが、農園へは毎日水やりに出向くこともできません。植えた野菜が病気にかかってしまわないか、害虫被害にあわないかなど心配がつきません。

将来的には自給自足を目指すと言うのも面白いかもしれませんが、どのくらいの広さが必要なのでしょう。なんて大きな事を言うのは今回植えた野菜が収穫できてからにします。秋の収穫がとても楽しみです。



歯科衛生士・渋谷の患者様の声のコーナー

セラミックの治療を受けた方のご紹介です



差し歯の黒っぽい土台部分が見えていたので気になって治療しました。以前の歯医者さんで初めての前歯の治療だったので、分かりませんでした。分かりやすく説明して頂いて、安心して治すことが出来ました。笑うと見える部分でしたので、今では気にせず大笑いできるようになりました。(38歳・女性)

かぶせた後、数年して、歯が黒く見えるようになる、という話があります。その予防には、金属を使わないサイズのセラミックがよいです。
★院長おし★



受付片田のおすすめイベント情報!!

医院説明会

小島歯科室について院長よりお話しします。



6/14・7/19・8/30(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。



6/28・7/12・8/23(土)
13:00~13:30

砂糖を使わない ケーキ教室

虫歯になりにくいケーキを作ります。

- ・参加費500円
- ・小中学生で通っている方
- ・事前申し込みが必要です

7、8月予定
15:00~17:00