



小島利文院長

小島歯科室

わくわく

スマイル通信

1月号

H27年

134号



歯科アシスタント田山崎のスイーツへのこだわり
— 歯医者さんが作ったチョコレート —

永山先生のおはなし — 新春を迎えて —

受付いとうのおすすめ商品 — ペリオバスター —



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

新年あけましておめでとうございます

歯科アシスタントの野山崎です。みなさん2015年はどのような1年にしたいですか？今年もみなさんの素敵な1年の幕開けをお手伝いすべく小島歯科室宝くじを扱います!! 空くじなし!! 福袋もあります!! (^o^)

1等 (¥5,000相当)

✧ 小児虫歯予防セット ✧



✧ 大人虫歯予防セット ✧



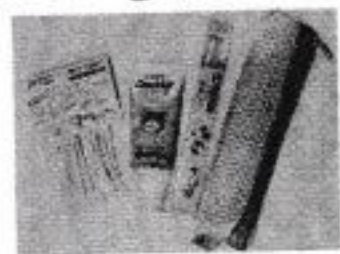
2等 (¥2,500相当)

✧ 虫歯予防セット ✧



3等 (¥1,000相当)

✧ 大人用歯磨きセット ✧



✧ 小児用歯磨きセット ✧



当選番号は受付
およびホームページに
掲載をしています!!

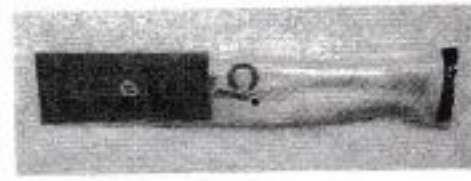
Yahoo! で検索!!

小島歯科室検索



4等

✧ 歯ブラシ1本 ✧



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。



調理師

たてやまのニコニコレシピ

こんにちは、歯科アシスタントの堅山です。

今回はごはんのお供の代表選手なめ茸のつくり方をご紹介します。

材料

- ・えのき茸 (袋(200g))
 - ・醤油
 - ・みりん
 - ・酒
 - ・砂糖 適量(お好みで)
 - ・酢 大さじ1
- 各大さじ3



準備

- ・えのきは食べやすい長さには切っておく。



ワポイント

えのきやしめじ等きのこ類は洗われるに調理した方がおいしく仕上がります

①鍋にえのき茸と酢以外の調味料を入れふたをし中火にかける。

②沸いたら全体をざとませ弱火にし煮つめていく。

③とろみがでてきたら酢を加えさらに煮つめていく。

④とろみがさらにでて、水分が減ったら完成☆

ここからはふたをはずしてOK

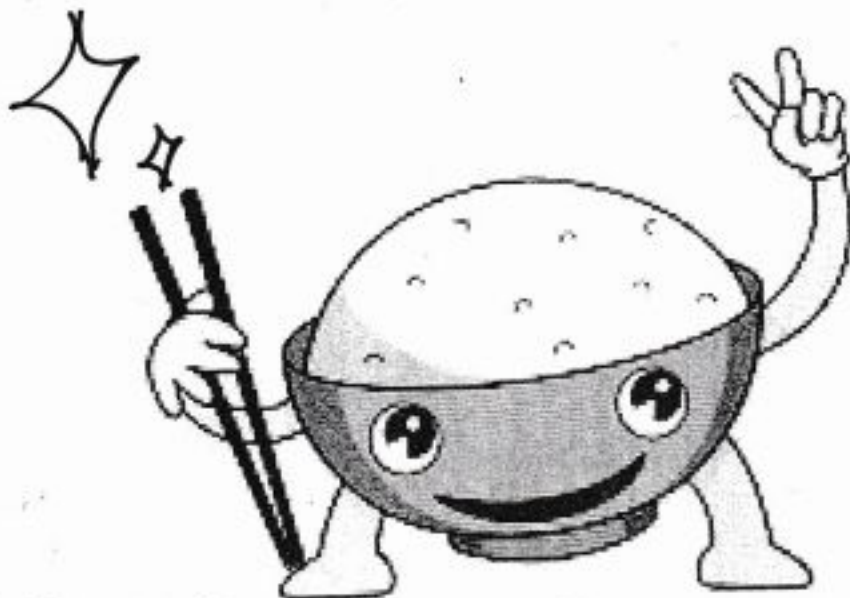


ごはんはそのまのせるもよし、パスタにあえるもよし。

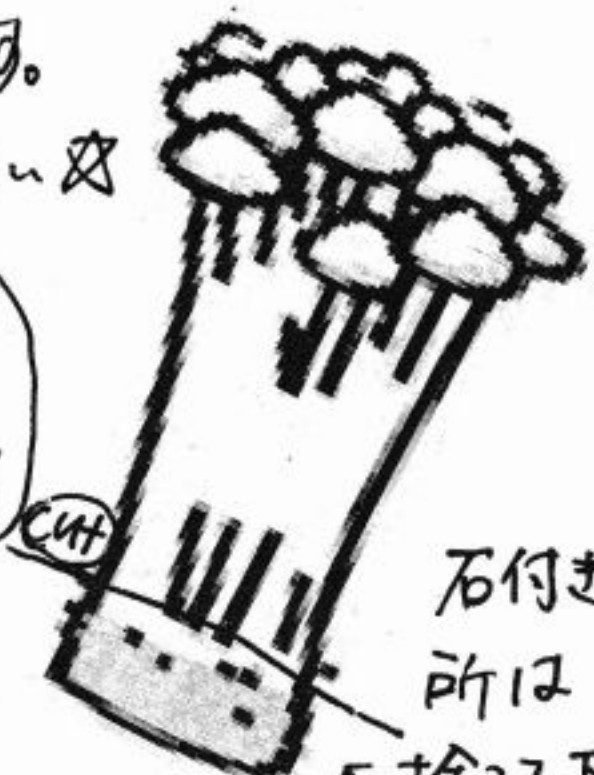
ごはんのお供だけじゃなく色々なお料理に使える

万能選手なので常備しておくとも便利ですよ。

とても簡単なのでぜひ試してみてください☆



ごはんとの相性はバッチリ☆



石付きの所は

に捨てて下さい

歯科アシスタント 田崎の

スイーツへのこだわり

歯科アシスタントの田崎です。
今日は「歯医者さんが作ったチョコレート」についてご紹介します!



① チョコレートを食っても虫歯にならないうの?

② 甘味料としてキシリトールのみ使用し
地の原材料も虫歯の原因となり得る物は一切使っておりません☆
だから歯に安心安全なチョコレートなんです

③ 摂取方法④

ゆっくりなめながらおさるし上がり
ください。歯磨き後、就寝前が
効果的です。



小島歯科室で販売しています

年賀状届いたかな?

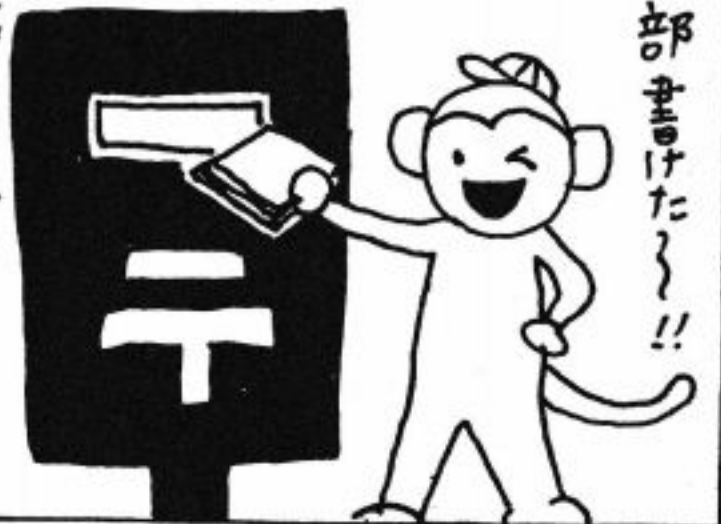


今年も年賀状を書こう!
うそこなしにだすぞ
よきこぶかな?



カキカキ

今年の干支はひつじだから
よし!



これでよし☆

全部書けたよ!!



まちがえたく

1月某日
あのーもさきちゃん、
まっじは「末」じゃな
そ「末」だよ。

誤字脱字には注意しよう!

院長先生の休憩室



福 幸せを運ぶ湯呑み茶碗 米

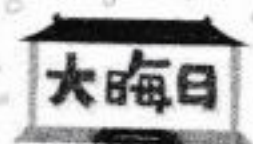
みなさん、新年明けましておめでとうございます。平成27年のスタートです。張り切っていきましょう！年の始めですので、みなさん、たくさんのいろんな目標を掲げていますか？毎度ながらいろんなことを思いますよね。そして定番はダイエットですかね。私もしつこいですが、ダイエットです。私の場合、週2回は必ず運動すること。(特に筋トレ！)そして日々夜に食べ過ぎないこと。シンプルに言えばこれだけに絞られます。この2つだけは守ろうと思っています。事実、これだけを守っていれば、私の場合、成果が出ますし、気持ち的にもとても安心です。人によっていろいろ違うでしょうが、行き着いた先が私の場合はこういうことだったのです。だから、あとはもう、日々小さな努力が毎日コツコツできるか、心安らかに頑張りたいと思っています。

さて、みなさんは年末年始はどのように過ごしていますか？中には海外旅行なんて方もいるのでは。羨ましい限りです。私の場合大体パターンが決まっています。12月30日までは診療。12月31日大晦日は医院の中の点検、お餅をお供えして一年間の感謝の気持ちを込めて手を合わせます。家内も一緒に手伝ってくれます。新しい年を迎えるべく、大掃除をするわけではないのですが、気持ちのリセットとして全体を見回します。次に神社を回ります。大小いくつか回ります。(元旦に回れるとも限らないのでこの大晦日に回れると安心します)そしてこのあと、あれがないこれがないと家族で大騒ぎして、ホームセンターに急ぎます。するとまあなんと混んでいることか！夕方にはテレビの前に集まり、食事をしながら、チャンネル争いです。必ずしも紅白を見るわけではないのですが、最後は不思議と紅白に落ち着き、そして知らない間に寝ていますので、赤と白どっちが勝ったかは知らなかったりします。明けて1月1日元旦、親の実家に集合、仏前でお経を唱えるのが恒例、そして子供達にとって待ちに待った大イベント、お年玉です。そののち、歩いて地元の神社に行き、子供たちはおみくじを引きます。最近は大吉だらけのサービスはないようですね。さらにお墓参り。2日も親戚回り、食事会と続きます。



みなさんは厄災（やくさい）をご存知でしょうか。むろんよく知っている方は多いかと思いますが、若い方はあまり縁がない言葉かもしれません。私はもう数年前に厄災に参加しています、東海市名和町に船津神社というところがあります、ここで厄災をしました、毎年、12月31日の大晦日、昼間に船津神社に行きます。すると、後輩が準備をしています。この光景を見ると自分たちも厄災のときは大変で寒かったなあと思い出します。

厄災は地域によってやるのが違いますよね。自分たちの時のことはもうあまり覚えていないのですが、大体のことを言うと、松の木の大きなおおきな切



れ端を集める、やぐらを組める大きさに切る、数カ月かけて木を乾かし乾燥させる、大晦日に間に合うよう12月31日の昼までに神社でやぐらを組み立てる、燃やし始める、大晦日の夜から、神社を訪れる方にお神酒、甘酒等をふるまう、そして1月1日の朝まで頑張り、やぐらの松が燃え尽きるようなんとか焼き尽くす、朝一番急いで家に帰りスーツに着替えもう一度神社に集合、そしてみんなでお払いをしてもらう、長いながい2日間でした。

この大晦日の夜から元旦にかけて、神社にきた方に配っているものがあります。厄払いとして湯呑み茶碗を配ってもらってもらいます。この船津神社の地域は代々湯呑み茶碗を配るのが続いているようです。厄払いとは、厄年（やくどし）である自分たちが他の人にこの湯呑み茶碗をもらってもらうことによって、自分たちの厄（やく、わざわい）をもらってもらうということです。（しかしこの湯呑み茶碗をもらった人が代わりにわざわいが起こるということではありません）例年、湯呑み茶碗でデザインも少しずつ違うようで、地元では毎年ものを収集している人もいますそうです。人気有りなのです！

この厄災の時はとても大変ですが、いい経験です。この時の仲間は大抵どこの地域も地元の小学校くらいの単位で参加者が集まっているかと思いますが、例年厄災に参加する人は減っているとも聞きます。社会がより複雑化してきて、必ずしも地元に住んでいるわけでもなく、また戻ってくることも難しかったりいろいろです。しかし、この時本当に久しぶりに昔の子供時代の同級生たちとじっくり会うわけです。もうみんな大人になっているのですが、思い出は全て小学校、中学校の話。不思議な感じですが、人生の折り返し地点で会う仲間、ここからまたこの先の貴重な人生の時間を共に歩み始めます、本当に仲良くなり、幸せな出会いです、良き仲間との出会いです。



みなさん、いつもありがとうございます
ぞいます、今年もよろしくお願
します。 小島 利文

元
旦

歯科衛生士・廣田の患者様の声のコーナー

上の前歯(2本)のかぶせ物を歯並び改善とともに
上の前歯4本をセラミックのかぶせ物にしました!



以前から歯並びの悪さで悩んでいて、歯を気にせずに思い切り笑いたいなあと思っていたのですが、費用のこと、矯正にかけた時の治療期間のこと、治療に対する恐怖心もありなかなか決まらなかつた。でも今回先生に相談をしたら、私にとって一番いい方法で治療をしてもらうことができました。治療中の痛みもほとんどなく、費用も思っていたよりかからず見た目が不自然でなくきれいにしていただいて先生には本当に感謝しています

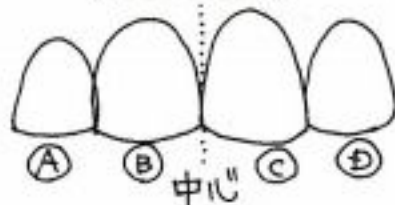
45才女性



治療の流れ

(治療期間：1ヶ月 来院回数：6回)

上の前歯



{ (A)(D) : 自分の歯
(B)(C) : かぶせ物

歯並びも気にさしていたので、かぶせてある上の前歯2本だけでなく、左右の歯を含め4本分治すことでキレイな歯並びになるとお話させて頂きました

院長



① (B)・(C)のかぶせものをはずし仮歯に置きかえます



③ 歯科技士の小林が機械・道具を使って歯の色を測定します

歯の色・歯の型など一緒にお話しします!!



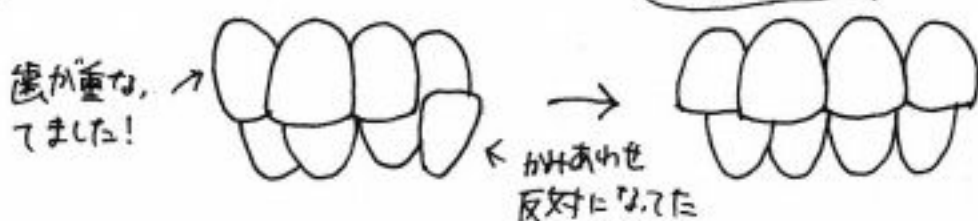
歯科技士小林

② (A)・(D)の自分の歯に麻酔をして、仮歯に置きかえます



④ 4本かぶせます!

キレイになりました!



歯が重なってました!

かぶせ物反対にしました

永山先生のおはなし



新春を迎えて




あけましておめでとうございます。歯科医師の永山です。
新しい年を迎えて気分新たにやる気に満ちている方も多いと思います。
永山も毎年なんとなく目標とにらむのですが、女性にははたして目標ごと
忘れてしまうというパターンが多いです。ちなみに昨年は産後太りからの
脱肥とかがけでダイエットに励みましたが体重はあまり変化はしていません。
そんな永山ですが、今年新たにやろうと決めていることがあります。
それは家計簿をつけるということです。

昨年末からやりはじめているのですが、何とか今の所続いています。
これまで家計簿をつけることがなく、やってもどうせ続かない
だろうと思っていました。本屋で偶然家計簿の本とおかけた際
最近はやや種類が増えていることに興味を持ち、一冊買いました。
シートを貼るだけでOKといううたい文句にひかれ早速
“楽そう”と思、早速購入したのですが、実際は貼るに後記入もそれほど
いい感じの、あまり楽ではないものでありませんでした。
ただ、自己管理の一環として、多少面倒でも何とか続けていきます。
無事太り出さぬことをちゃんとあらためて理解できるのでいい事
だ”と思い、頑張りつつづけていくと思います。皆様はやらされていますか？

受付いとうの おすすめ商品



今回はペリオバスターをご紹介します。
 はみがき後に使う洗口液です。
 口臭が気になる方、歯周病が心配な
 方、口内炎がよくできる方、舌の汚れが
 気になる方などに特におすすめで
 す。1度使った多くの方がリピー
 ーです。使い方ははみがき後に、2、3
 プッシュ分を口に含み、口全体にい
 せわたるようにゆすぎます。使用後
 は30分くらい飲食やうがい 
 をひかえて下さい。

ペリオバスター 1800円


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。



1/24 · 2/21 · 3/14 (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。

1/31 · 2/28 · 3/28 (土)

13:30 ~ 14:00  

<1月の勉強会・セミナー予定>

- 1月4日 N-1会
- 1月10日 Tip-Edge矯正研究会 (院長・講師と12)
- 1月11、12日 スタッフ研修会
- 1月18日 インフォント学会