



小島利文院長

小島歯科室

わくわく

# スマイル通信

H27年 7月号 140号

今月の見出し

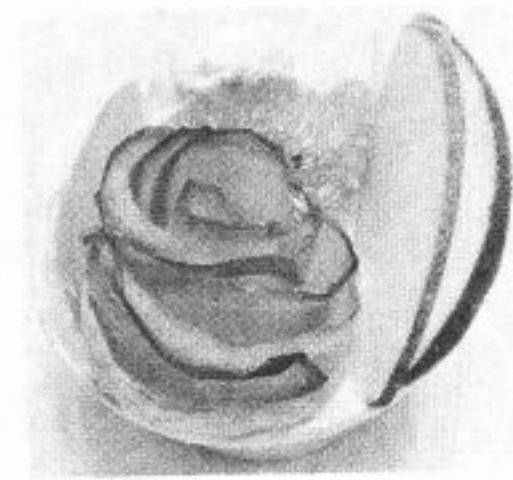
- 🍉 歯科アシスタント永井の豆知識 -うなぎ-
- 🍉 歯科アシスタント田崎のスイーツへのこだわり-シュークリーム-
- 🍉 歯科衛生師廣田の患者様の声のコーナー-矯正してきれいな歯並びに-

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

# 虫歯にならないケーキ作り

こんにちは！歯科アシスタントの野崎です。毎年恒例の子供たちに大人気のイベント「ケーキ教室」の季節がやってきました!!今回はお花の形のリンゴがかわいい♡アップルパイを作ります。ここで作るケーキは毎回、なんと...!!「砂糖を使わない」んです!!なので虫歯にならないのです♡  
 レシピは毎回スタッフのオリジナルです。そこにも注目♡まだケーキ教室に一度も参加したことない方!!特におすすめ♡みんなが楽しくおいしいケーキを作ろう★夏休みの思い出にも♡

日時: 7/25(土)・8/1(土)  
 時間: 15:00~17:00  
 (受付14:30~)  
 対象: 小学生・中学生  
 参加費: 500円※返金可  
 持ち物: エプロン・タオル



事前申し込みが必要です  
 小島歯科室へTel ☺🎵





# 永山先生のおはなし



夏ですね、衣替えも済み、二の腕や足を露出する季節に  
なりました。

昨年もスマイル通信にかまきくにが、永山は産後太りのため  
ダイエットに励んでいます。結果は惨敗。出産前+2kgの  
この2kgがばかばかおとせなくて苦労しています。



食事制限やヨガ 骨盤矯正、レッグマジックサークル etc  
色々チャレンジしたのですが効果が出ないので中断してしまう  
のがやっかいでした。

昔は、2.3日の食事制限ですぐやせたのに...と思いつつ

試行錯誤していたら、主人がTVショッピングでみて「ワダーコ3」という  
製品を買って来ました。コマーシャルでも紹介しているものなのですが、  
このポイントはお腹に体重をかけるとその反動で勝手に上半身  
が戻ってきて腹筋運動が楽にできるという所にあります。

1週間やっておて1kg減りました。これまでにチャレンジし  
たどのダイエット方法よりも早く効果が出る方法です。

何とか出産前の体型に戻せるように今度も続けていこうと  
頑張り、いくつかもつでいます。



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  
今回は『シュークリーム』について  
お話しします。

♡ 名前の由来♡ ———

フランス語では「シュー・ア・ラ・クレ  
ム」。「シュー」とはフランス語で  
キャブツ、ハボタン、トクサイなどの  
総称だがここではキャブツを意  
味し丸く絞り出して焼いた生  
地と結球したキャブツに見た  
てで「シュー」と呼ぶそうです！！

歴史♡ ———

シュー生地のプロトタイプは「陽げシュー」  
(パニエ・スル)であるとされています。  
1543年にフランスに伝わりその後  
ジャン・アヴィスが完成。日本に  
伝えたのは幕末のころだそうです！



スイカわりって楽しいよね！(土)



私も泳ぐのスキュー！！

今年も海来たー♡  
やっぱり夏は海でしょ！！



いーね♡  
賛成！！

スイカわりしよーよー！

あーそーだー！！今日スイカ  
持って来たんだ。



もっと右もっとな！！

???



わーちょっと！  
こっちへ  
おめてーっ泣

よし、これだ！  
せーのっ！！

なかなか当てるの難しいよね。



# 院長先生の休憩室



## 弱い人こそ、現実には生きている

みなさんこんにちは。7月です。夏です。クーラーの効いた部屋ばかりにいませんか？体調には十分留意してください。そしていつものごとくダイエットの話題ですが、夏は服装が薄着になり体のラインも目立ちやすいですよ。ホント腹筋だけは頑張ってお腹目立たないようにしておきたいものです。

さて、私はみなさんにどう映っているかはわかりませんが、私は人一倍悩みの多い人です。悩む人です、悩んでいます。いつもどうして自分はこう生き方が不器用なんだろう、と思っています。そして、よく後悔し、なんでこんな遠回りな歩み方をしているんだと考えさせられています。その時は自分なりに正しいと思ってやっているのですが、数年経って、も一本当にこんなめちゃくちゃなことしてたんだ！と、これでは上手くいくはずはない、と呆れています。もう少し要領よく、常識的にできないだろうか。

悩み、悩んで、最後に自分が変わるしかない、けど自分は変わらない、変われない、だけど少しずつ努力しよう、となるのです。例えば、子供と言ひ合いになります。塾から帰ってきて、少し休憩と。「えー、もう休憩は車の中で休んだし、ゲームも車の中でやっていたんだから」「先に宿題やって、その後ゆっくりテレビ見ればいいでしょ。録画しとけばいいでしょ」「ねえもう30分以上経っているよ、いい加

減にしてよ」私は怒ってもダメだ、無駄だと自分に言い聞かせながら、経過を見ています。まだ冷静な自分がいます。しかし、みなさんもそうかもしれませんが、だんだん怒れてきます、で、怒っちゃうわけですね。するとその場は確かに子供はやりません。次の日も親の顔を伺いながら、まあ少しおとなしいテンションでやります。言うことを聞きます、しばらく続いて、子供はまた見事に元に戻っています。やりません。そしていつものごとく悩み考えるわけですが、どうせ怒っても堂々巡り、解決、進歩には繋がっていない、むしろ逆効果？やっぱり怒らないほうが解決への道なのかなと。

「子は神の演劇である」などと聞きます。子供を通して自分の弱さを見ているのかもしれませんが、子を悩み、そして自分を悩み、自分のことを考えるのです。いつも悩みは尽きないのです。けどこれで自分というものを全否定しているのではないのです。弱い自分にこそチャンス、幸せがあるとも思っています。

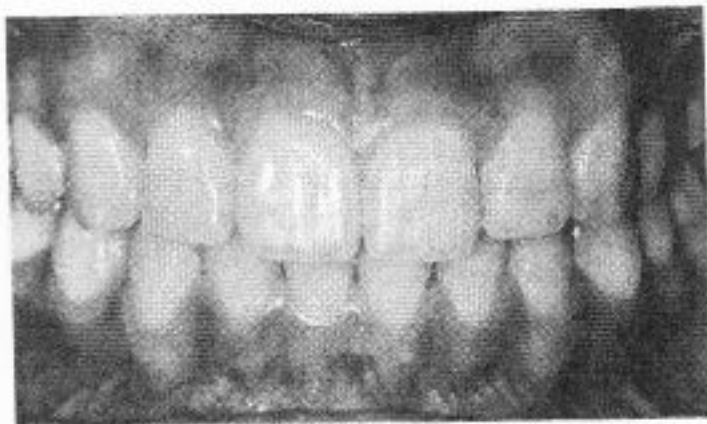
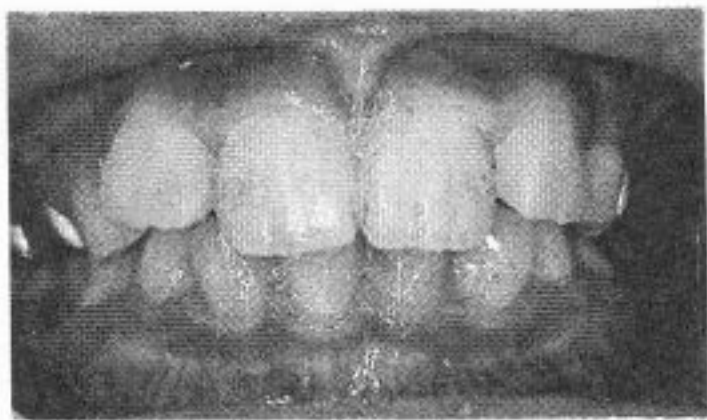
こんな自分はテレビドラマや映画で、恰好いい人や綺麗な主人公がハッピーエンドになるストーリーはあまり好きではないです。恰好悪くて不器用でパツとしない口下手の人が最後に十分ではないがそれなりに報われていくストーリーの方が好きです。多分、視聴率のよい流行るのはトレンドの有名タレントのドラマでしょう。人はそのドラマに一度は酔いしれ幸せな気分を味わうことでしょう。けど、普段人一倍悩んでダサくぶざまなナヤンデルタール人である私は、、、。現実の世界で、スポットライトの当たらないブサイクな生き方しかできない人こそ、幸せになると応援してやみません。

小島 利文



# 歯科衛生士・廣田の患者様の声 のコーナー

## 矯正して、キレイな歯並びになりました



最初のうちは、とても痛くて痛くて、ご飯も食べれませんでした。ずっと「嫌だなあ...。」と思っていたけど、矯正器具がとれて、綺麗になった。自分の歯を見たときは「や、て良かったな!」と嬉しくなりました。ありがとうございます!!

(14歳・女生) ☆



### ＜矯正ファイルの中身＞

当院で矯正を始めると、患者様1人1人に『矯正ファイル』をお渡ししています。今回はそのファイルの中身をご紹介します!!



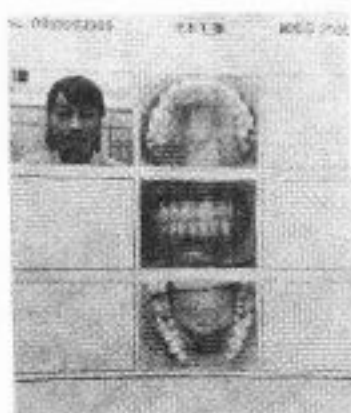
**矯正治療の流れ説明・チェックシート**

治療の流れの全体が分かる表が入っています☆



**レントゲン写真**

はえかわりの状態もチェックすることが出来ます☆



**お口の中の写真**

どんどんキレイになっていく歯並びを常に確認できます☆



**装置等の説明プリント**

新しい装置や器具の説明 Q&Aが記載してあるプリント!

プリントも、はいもらえるので安心!!

変化も確認できるので、やる気UP!!





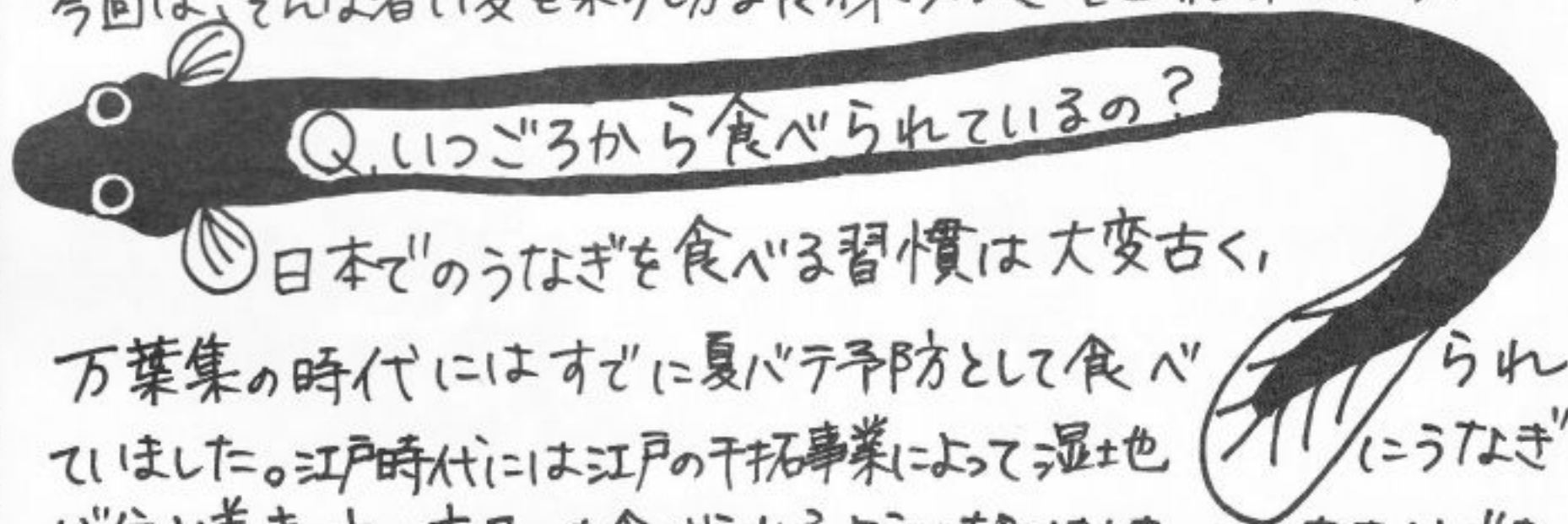


歯科

# アシスタント 永井の豆知識



こんにちは、歯科アシスタントの永井です。  
暑くなってきましたね。すでに夏バテ気味の方もいらっしゃるのでは？  
今回は、そんな暑い夏を乗り切る食材「うなぎ」をご紹介します！



Q. いっごろから食べられているの？

① 日本で「うなぎ」を食べる習慣は大変古く、  
万葉集の時代にはすでに夏バテ予防として食べられていました。江戸時代には江戸の開拓事業によって湿地が住み着き、なく庶民にも食べられるようになりました。このあたりでも「ひつまぶし」が名古屋めしとして有名ですよ。  
しかし近年では、絶滅危惧種に選定されたことや完全養殖には生態にまだ謎が多いことや、コスト面の問題などがあり、うなぎが今より更に高級品になってしまうことお避けられないようです。

Q. うなぎの刺身をあまり見かけない理由は？

誰もが一度は口にしたことのあるうなぎ、しかしどれも蒲焼など加熱したものは「かりで」、生で食べたことのある方はほとんど「いたないのでは？」何故なのか、実はそれにはちゃんとした理由があるんです！！何故なら、うなぎの血には「イクチオヘモトキシン」という毒が含まれているからなんです。この毒は、人体に入ると呼吸困難になったり、目に入ると結膜炎になります。しかし60度以上で5分以上加熱すれば「毒が無効化されるので、安心して食べられるようになります」。




また、めったにはありませんが、きちんと血を洗い流してうなぎの刺身を提供するお店もあるので、見かけたら試すのも一興かもしれません。



# 受付いとうの おすすめ商品



今回は入れ歯洗浄剤「ピカ」をご紹介します。カンジダ菌を溶かす青ピカと、ヤニや茶シブなどをきれいにする

ロートピカ 860円  
赤、ピカの2種類が入っています。  
取り外すタイプの矯正器具にも使えます。

# 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。  
7/4・8/22・9/19  
(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。  
7/11・8/8・9/12  
(土) 14:00~15:00



## 石砂糖を使わない ケーキ教室

『くるくるお花の  
アップルパイ』  
を作ります。  
・参加費500円   
・小中学生対象   
・事前申し込みが必要です。  
7/25・8/1 (土)  
受付14:30~   
開始15:00~

<7月の勉強会・セミナー参加予定>  
N-1会 (スタッフ6名) 7/4,5. . TP矯正学会 7/11.   
3MIXMP石研学会 7/12 JSC岐阜学会 (講師) 7/26