



小島利文院長

小島歯科室

わくわく

# スマイル通信

12月号

H27年

145号

今月の見出し

- ☆ 古根先生のハッピーライフー温泉に行ってきましたー
- ☆ 安藤先生の日常ー受験生へのアドバイスー
- ☆ 受付いとうのおすすめ商品ーワンタフトシステムー



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



# クリスマスコンサート

こんにちは、歯科アシスタントの野崎です。小島歯科室ではおなじみのクリスマスコンサートのご紹介をします。クラリネット奏者の黒川真弓先生をお呼びして、待ち合い室にて生演奏を披露します。

日時 12月17日(木)・22日(火)   
 9:30 ~ 15:30 \*   
 場所 小島歯科室待ち合い室にて \*   
 曲目 クリスマスソング \*   
 ディズニーソング J-POP etc.

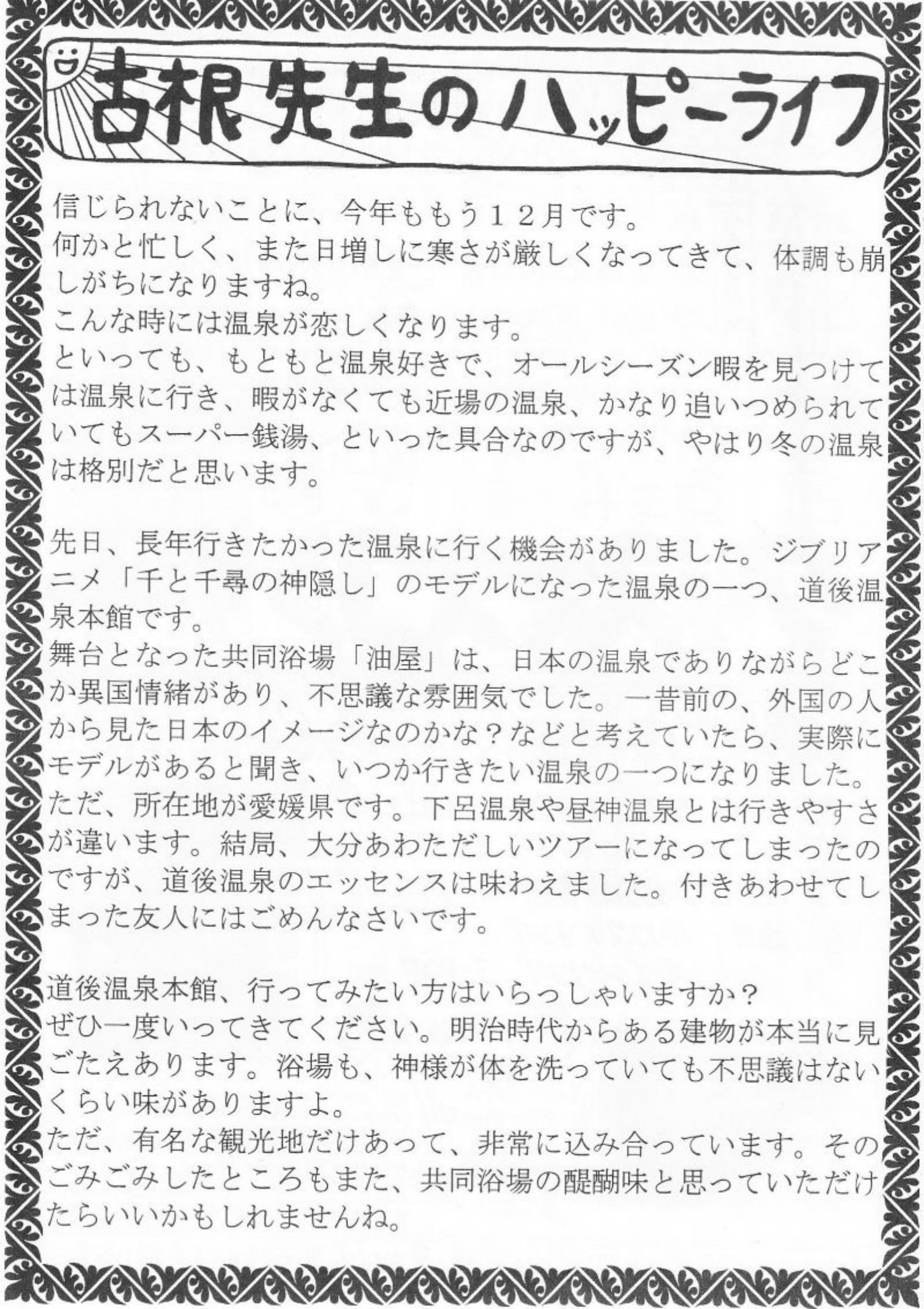


心を癒され  
ますよ(๑)



黒川 真弓 Mayumi Kurokawa  
 1993年 名古屋芸術大学音楽部器楽科卒業。  
 1994年 同大学音楽学部研究生終了。  
 第20回同大学卒業演奏会、平成5年度研究生終了演奏会に出演。  
 平成4年度研究生室内楽演奏会に出演。  
 同大学音楽学部同窓会第12回新人演奏会に出演。  
 クラリネットを竹内雅一、室内楽を小松孝文の各氏に師事。  
 現在一宮消防音楽隊隊員・指導やイベントなどフリーで活躍中。

私に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

信じられないことに、今年ももう12月です。  
何かと忙しく、また日増しに寒さが厳しくなってきた、体調も崩しがちになりますね。

こんな時には温泉が恋しくなります。

といっても、もともと温泉好きで、オールシーズン暇を見つけては温泉に行き、暇がなくても近場の温泉、かなり追いつめられていてもスーパー銭湯、といった具合なのですが、やはり冬の温泉は格別だと思えます。


先日、長年行きたかった温泉に行く機会がありました。ジブリアニメ「千と千尋の神隠し」のモデルになった温泉の一つ、道後温泉本館です。

舞台となった共同浴場「油屋」は、日本の温泉でありながらどこか異国情緒があり、不思議な雰囲気でした。一昔前の、外国の人から見た日本のイメージなのかな？などと考えていたら、実際にモデルがあると聞き、いつか行きたい温泉の一つになりました。ただ、所在地が愛媛県です。下呂温泉や昼神温泉とは行きやすさが違います。結局、大分あわただしいツアーになってしまったのですが、道後温泉のエッセンスは味わえました。付きあわせてしまった友人にはごめんなさいです。

道後温泉本館、行ってみたい方はいらっしゃいますか？

ぜひ一度いってきてください。明治時代からある建物が本当に見ごたえあります。浴場も、神様が体を洗っていても不思議はないくらい味がありますよ。

ただ、有名な観光地だけあって、非常に込み合っています。そのごみごみしたところもまた、共同浴場の醍醐味とだけ見ていただけたらいいかもしれませんね。

\*\*\*  

**患者様の**  
 \* \* \*  
**声のコーナー**  
 \* \* \*

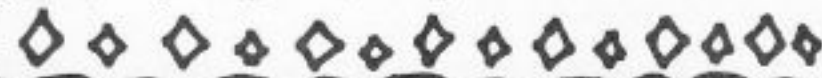
あべでの対応が"今まで"かかった  
 どの歯科よりも良かったです!!  
 患者の希望にもった治療が  
 とても良かったです。



お褒めの言葉ありがとうございます!!  
 今の現状に満足せず患者様の  
 不安が"なくな"らないようにしっかり  
 お話を聞かせていただきありがとうございます!!



歯科衛生師 坂本



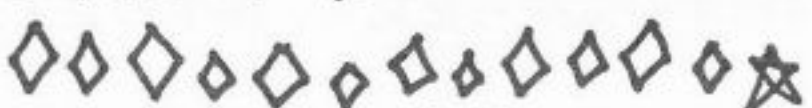
治療が"思ったより早く"あわてびっくり  
 しています!! 早く治療してくださって  
 ありがとう"ござ"います!!



皆様のお口の"悩み"を全"解決"  
 していきたいと"思"っています。お褒め  
 いただき"ありがとう"ござ"います!!



歯科医師 古根



""カ"や"ありがとう"ござ"います ☆

大晦日の大掃除 (土) (終)

よし、  
 始めよう!!!



今日は12/31なので、1年の  
 汚れをキレイにしよう!

1時間後:



2時間後:

こんどきも  
 あったね〜



あーこんな感じです!

3時間後:

もう今日はここまで。



あー疲れちゃった!

私はいつもこうなります (笑)

# 院長先生の休憩室



## 夜間の呼吸を支える、咬み合わせ

いつも読んでいただきありがとうございます。

男性は、ときに、コミュニケーションが下手な場合が時々かと  
思います。このスマイル通信を通して少しでも気持ちが出ればかと  
思います。〜

みなさん、こんにちは。平成27年も12月を迎えました。今年もいよいよ最後ですね。いつも1年はあっという間ですね。みなさんにとって、この1年はどうだったでしょうか？例えば、子供にとっての1年ってとても変化の多い1年だと思います。1年経てば、背も伸びる、顔の表情も少し成長する、学年も1つ上がる、環境も変わっていく、明らかな変化があるわけです。一方、大人にとっての1年ってもしかしたらあまり実感する変化が見つけにくいかもしれません。

だから、大人こそ1年、1ヵ月、1日を大切に生きていきたいと思います。そのためには、目標を明確にして、かつその成果、結果を振り返って評価してみるのだと思います。

私の1年を振り返って。まず家族に対して。一人ひとりが考え、意見を持っていて、それを尊重することが少しできるようになった気がします。今までなら自分がただ頑張っただけで背中を見せてこういう考え、やり方が正しいんだと強めに押ししていたような気がします。今は相手の気持ちを見て、相手の立て方がわかったような気がします。

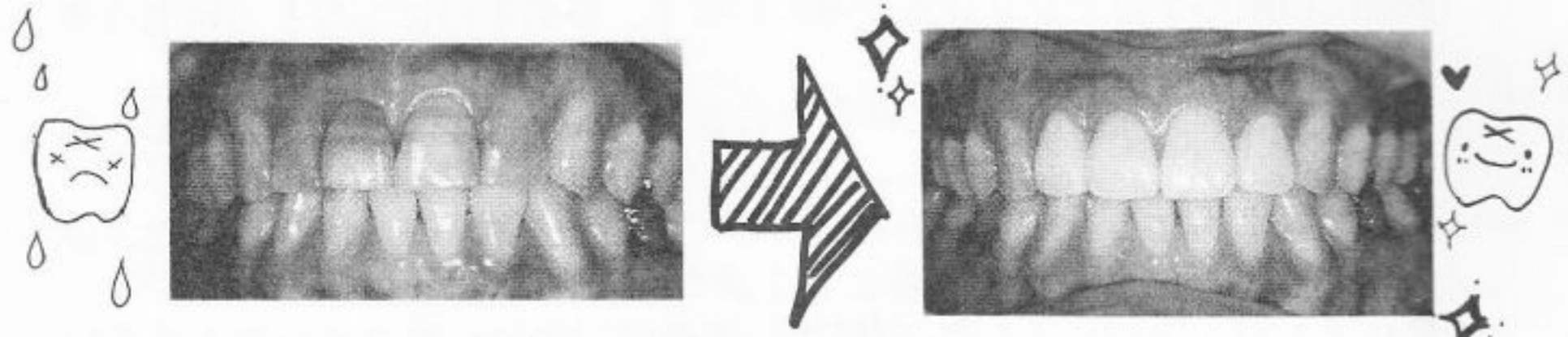
医院について。 とても大きなことがありました。男性ドクター安藤先生を医院のメンバーとして迎えたことです。大変誠実で真面目な方です。一人ひとりの患者様を大切にして、前日までに必ずカルテ、レントゲン等の資料をみて、事前に治療の準備を怠りなくやっています。事前準備にかなりの時間を費やしています、朝、帰りに残って時間を捻出してやっています。彼を通し、私自身改めて基本的なことをしっかり努力していこうと思いました。 また、女性スタッフも新人が増えました。(結婚、出産等で退職したスタッフも多くいて寂しい限りですが、) 出産後のカムバックスタッフもいます。 これらさらにすべてのスタッフに囲まれ幸せな1年だったと思います。感謝です。

医学の進歩 歯科医療とは何か? 専門的な立場からざっくり言うと「かみ合わせ」が大きな比重を持っています。「かみ合わせ」はどうあるべきか? に対し、最新の考えは、夜間の呼吸との関係を重視していく という時代になっていきます。この考え方はまだ大学でもあまり教えていないですが、10年、20年先にはようやく導入されていくと思われれます。夜間の体を休める時間、ヒトは酸素を取り込み体を修復しています。かみ合わせが良ければ、良質な呼吸が行われ健康が維持されやすいです。酸素の取り込みが悪いと、体は病気になりやすく衰えていきます。夜間の呼吸のための「かみ合わせ」の在り方が確立しつつあります。私にとってこの情報がかなりわかった1年でした、とても嬉しいことです、この考え方をもとに10年先を見据え、臨床に励んでいきたいです

ではみなさん来年も成長ある幸せな1年をお互い送りましょう。 小島利文

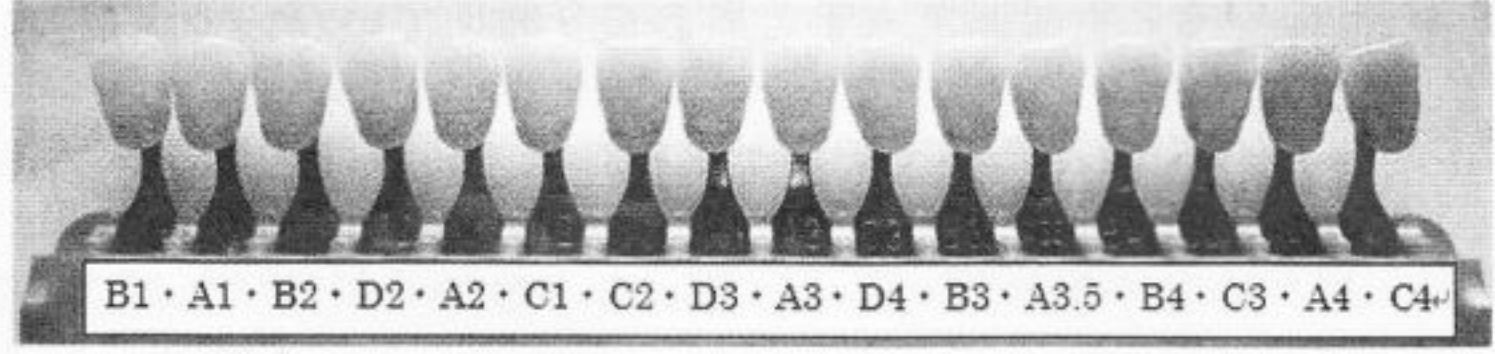
# 歯科衛生士・廣田の患者様の声のコーナー

ホワイトニングをして、マスクなして歯に自信!!



笑うこと、マスクを外すことに抵抗がなくなりました。  
 (ホワイトニングを) やってよかったですと満足して  
 います。ありがとうございます。(30代女性)

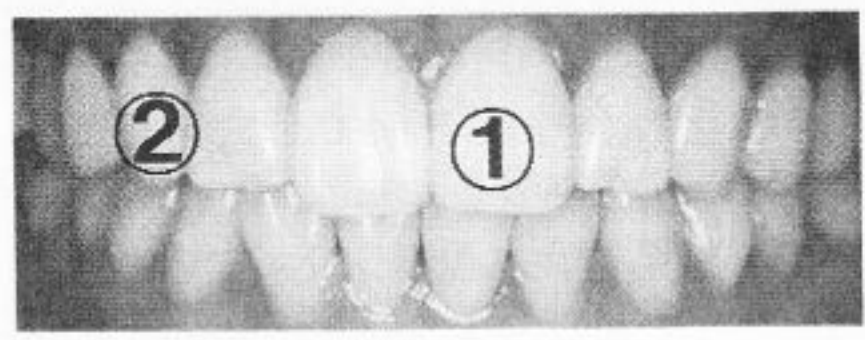
〈ホワイトニングを行う時に使用する『シェードガイド』を紹介〉  
 歯の色を客観的に測定するために『シェードガイド』と  
 呼ばれるものさしを利用します♪



明るい

暗い

- B1 → モデルや芸能人の方に多くみられる歯の色です
- A3 → 一般的な日本人の歯の色です



歯の場所によっても色が違  
 います。基本的には①は②  
 よりも歯が明るい傾向にあります!  
 測定して、色の違いを  
 実感してみてください!

※色の測定希望の方は、クリーニング  
 専用ルムにもシェードガイドがありますのでお気軽に歯科衛生士まで!!

# 安藤先生の日常

寒気いよいよ厳しくなってきたこの頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。年末に向けて家のことや仕事などで何かと忙しくなってきます。同じく受験を控えた学生の方々は、冬の楽しいイベントに浮かれる間もなく、刻々と迫る受験本番に向けて不安な気持ちでいっぱいだと思います。今回はそんな受験生に向けて、私なりにちょっとしたアドバイスを送りたいと思います。

某有名塾講師がいうには、志望校に合格する者としらない者の違いについて長年観察してきたところ、合格する者は受験シーズン後半で勉強する姿勢が良いそうです。背筋が伸び、勉強に対する考えも前向きで、努力した分結果としてきちんと実になっており、自信があることからそうなると考えます。

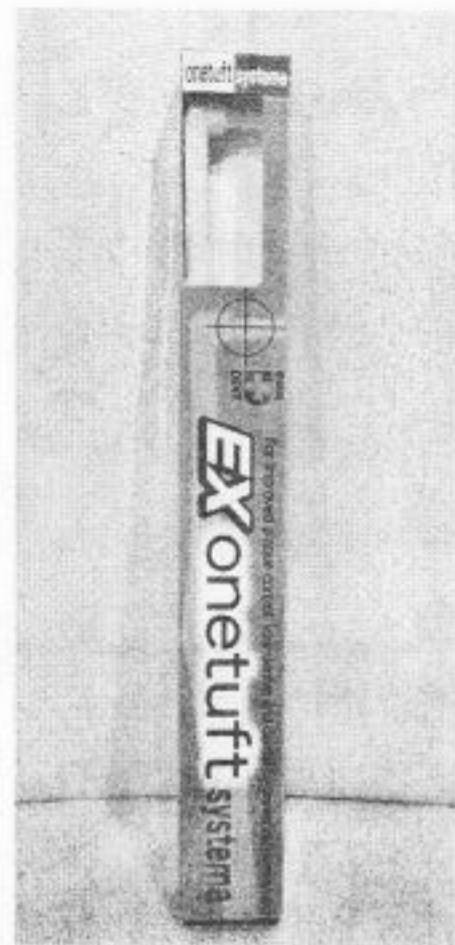
背筋が伸びることで呼吸が深くなり集中力が上がり、より勉強がはかどります。日頃、勉強する姿勢のことを気にかけて背筋を伸ばす習慣をつけることが合格を引き寄せる大きな因子になるかもしれません。

既に、学校や塾で散々言われているとは思いますが、健康管理は実際の勉強と並び、最大の受験対策の1つです。特に風邪、そしてインフルエンザには十分注意してください。うがい、手洗いを励行し、湯冷め、うたた寝は避けてください。ただ、人間ですので体調が悪い時はあります。そんな時は、早めに勉強を切り上げて寝てください。やることが終わっていないからといって無理をした結果、風邪をこじらせて勉強を2、3日中断するのでは何にもなりません。勉強ができなかったことに対する精神的なプレッシャーがかかることにもなります。体調が悪いと感じた時は早い段階で体を休めるようにしましょう。

まだ残された時間はあります。悪あがきでも何でも構いませんので、最後の最後まで諦めず、合格のために必要なことを1つでも多くこなし、1つでも多くの重要事項を覚え、1個でも多くの問題を解くつもりで、貪欲に取り組んでください。心から応援しています。



# 受付いとうの おすすめ商品



ワタフト システム  
330円

今回は部分みがき用  
ハブラ「ワンタフトシステム」  
をご紹介します。毛先の  
細い小さなハブラで、  
歯と歯ぐきのすき間に



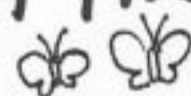
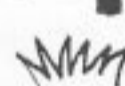
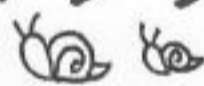
入り込みます。

歯周病が気に

なる方へおすすめで



# 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。

12/26・1/30・2/27

(±) 14:30~15:00

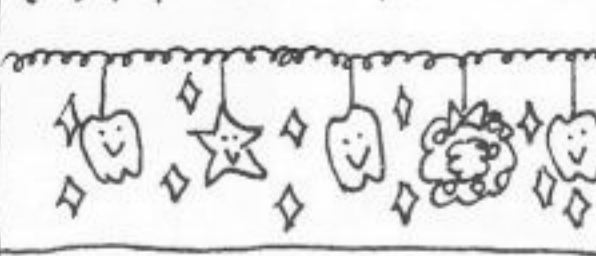


## 母親セミナー

お子様の歯を守る為の  
セミナーです。

12/19・1/23・2/30

(±) 14:00~15:00



## 砂糖を使わない ケーキ教室

「ヘルシーな  
パン・クッキー」  
を作ります  
・参加費500円  
・小中学生対象  
・事前申し込みが必須です

12/5 (±)

受付 14:30~

開始 15:30~17:00 終了予定



<12月の勉強会・セミナー参加予定>

12/13 在宅医師、石井修会

12/26 TP矯正学会。(インストラクター)

12/20 イーゴラス石井修会

