



小島利文院長

小島歯科室

わくわく

スマイル通信

1
月号

H28年

146号

今月の見出し

❁ 歯科アシスタント永井の豆知識 - 七草がゆ -

❁ 永山先生のおはなし - 伊勢名物 てこね寿司 -

❁ 歯科アシスタント長谷川の四コママンガ - まさおくんのお正月 -

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

こんにちは歯科アシスタントの野崎です。みなさん、新年の名物といえば小島歯科室の宝くじ ☺ 今年もみなさんにとって良い年になるようお願いを込めてご用意させて頂きました！宝くじはなしです ☺ 受付にて商品とご交換を。

1等 (¥5,000相当)

★大人虫歯予防コース★



★子供虫歯予防コース★



(どの宝くじにも使えます)
★ホワイトニング★
¥5,000円割引券



2等 (¥2,500相当)

★大人虫歯予防コース★

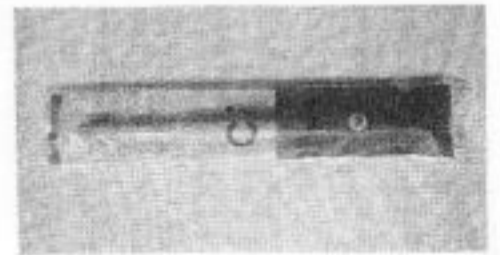


3等 (¥1,000相当)

★大人虫歯予防コース★



4等 歯ブラシ1本



★子供虫歯予防コース★



★子供虫歯予防コース★



当選番号は受付か
ホームページにて！

小島歯科室 検索

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。



歯科

アシスタント 永井の豆知識



あけましておめでとうございませう、歯科アシスタントの永井です。
 みなさんお正月はどうでしたか？おせちを食べすぎてしまった
 か胃腸の調子が悪い...なんて方も多いのでは？
 今回はそんな疲れた胃腸にもってこいな七草がゆに入っている春の
 七草について、効能を中心にご紹介したいと思います。



せり

○せり○
 鉄分やミネラル、食物繊維が多く含まれ、
 貧血や便秘に効果がある。



なすな

○なすな○
 別名パンパン草。カルシウム、鉄分、セタミンが
 多く、高血圧を予防する他、抗菌作用もある。



ごぎょう

○ごぎょう○
 別名母子草。咳、たん、風邪の予防効果。
 昔の草餅はごぎょうを入れて作られていた。



ほとけのざ

○ほとけのざ○
 現在、一般的に「ほとけのざ」と呼ばれているものは
 別物。解熱作用と胃を丈夫にする働きがある。



はこばら

○はこばら○
 整腸、利尿作用の他、口臭予防効果もある。



すずな

○すずな○
 かぶ。茎にはカルシウムが豊富。また、胃腸を温め、
 冷えによる腹痛を予防する食品として昔から珍重されてきた。



すずしろ

○すずしろ○
 大根。消化を助けるとともに腸の働きを整えてくれる。
 風邪の予防効果もある。

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。今回のテーマは『生ハッ橋』です♡

生ハッ橋といえは、ニッキや抹茶ですよね。でも実は今いろいろな味の生ハッ橋が販売しているみたいなんです！！

おどろきの生ハッ橋の味

ベスト

No.1 ラムネ

さあやかな味おい冷やしてもおいしい

No.2 チョコバナナ

私も食べましたがチョコバナナの味

No.3 青りんご がしました！！

さっぱりとした青りんごの味♡



まさおくんのお正月

お正月だあー！！



年明けに

まさおくん
あけおめー！



太りすぎて 画面に収まらない。



食べすぎは良くないゾ☆

院長先生の休憩室



——もちつき、パッタン——

みなさん、新年明けましておめでとうございます。平成28年いよいよスタートです！張り切っていきましょう。ダイエット、昨年頑張りましたが、今年もさらに気合いをいれてやります！みなさんもやってくださいね。自分の中では、まずは運動、そして食べ過ぎない、この2つを大事にしていきます。1つ目の運動ですが、楽しんで何事にもトライしていきたいです、特に今年は今まで誘われながらもずっといっていないゴルフになんとか参加したいと思っています。2つ目の食事系ですが、私は外食に色々行くこと自体が大好きなので、楽しんでストレス溜めず太らずを目指します。年が明けて年が1つ増えても、健康で元気で1つ若くなるダイエットをします！

さて、ダイエットと言っておきながら、おもちの話をしたと思います。私はおもちが大好きです。今は好きでもさすがに危険性をわかっているので食べ過ぎはしませんが、、、。子供の頃はとても沢山食べていました。お正月、元旦の朝、お雑煮でおもちを食べます。昼もお雑煮を食べます。夜はもちを焼いて食べるのです。明けて2日、朝はお雑煮、夜、石油ストーブで切り餅を焼くのです。そして醤油につけのりで巻く。ここから先、切り餅がなくなるまで毎日、夜はストーブの前に陣取ります。来る日も来る日もおもちを食べ続けるのです。大体2週間くらいはそんな日を送っていたように思います。ある日「えー、もう無くなったの？残念！」とおもちの日々は終わるのです。

正月を迎える前の年末、父の実家で餅つきを毎年恒例で行っていました。私が小学校3年生くらいの頃までは、きねとうすについていました。しかしその後は大変

ということで餅つき機に変わり、そしてさらにつくことをやめてお米屋さんで作ってもらったもちを買うようになっていきました。さらについてはスーパーで切り餅を買うようになってしまい、恒例行事はどこへやら、...

話は戻って、父の実家では、親戚一同集まって餅つき大会です。きねとうすでついたつきたてのおもちが完成すると、ドカン！と子供たちの目の前に、でかいアツアツのかたまりが置かれます。そしてその大きなかたまりから、みんな小さくちぎりまくるのです。ちぎったおもちをすぐさま砂糖醤油に付け、パクリです。おいしいです。このパクリ大会を何度か繰り返し、ようやくみんなのお腹が納得すると初めて、切り餅と鏡モチの作成にはいれるのです。切り餅は、ドカン、と大きなかたまりを長形状に手で伸ばしていきます。均一な板状を目指します。子供の手は遊び半分なので、なかなか綺麗な板状にはなりません。しわだらけのもちを大人がすばやく修正です。鏡モチは子供には触らせません。大人の真剣勝負です。こうして餅つき大会は終わり、帰りに切り餅、鏡餅をもらって帰るのです。この切り餅こそが元旦から食べ始め、なくなるまでの楽しみの正体なのです。

子供の当時、私はとっても痩せていた子でした。よく母に「もっと食べないと大きくなれないよ！」とどれだけ言われたことか！「食べ過ぎだよ！」なんて一度も言われたことがなかったのです。ですので、全く当たり前のようにストーブの前でなくなるまで毎日もちを焼き続けたのです。

が、随分大人になってからようやく太り始めさすがにこれは誰が見ても太っているでしょ、ぐらいになってから私に初めて母は「ちょっと太ったんじゃない？お父さんみたいになると病気になるからこれくらいでいいよ！」とようやくストップの言葉がかかりました。　みなさんもストップの声かけははやめに！！

永山先生のおはなし



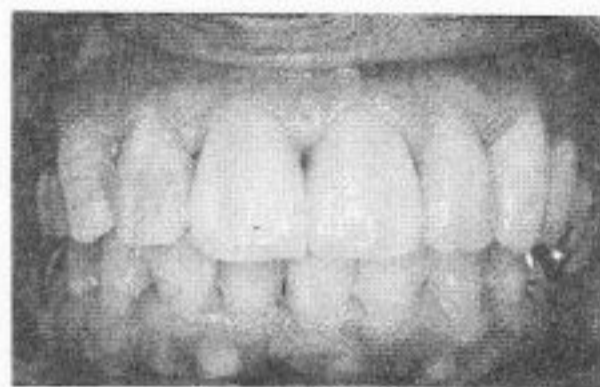
伊勢志摩サミットが今年開催されます。おかげで三重県に注目が集まっています。TVなどで「三重県の特集とよく見るようになりました。私は生まれが三重県(松阪)なのでサミットが伊勢と決まった時「おお!」とかばり驚きつつも嬉しく思いました。松阪から伊勢まではそれほど遠くはないので、伊勢神宮やおかげ横丁には昔からよく行っていました。先日、TVでおかげ横丁でのロケ番組を放送していて、伊勢名物の数々がとりあげられていました。伊勢うどんや赤福もち、てこね寿司など...。伊勢のたくさん名物がTVに出てきて、久しぶりににべておにいしくおと思ひ、実際に家でてこね寿司を作ってみました。てこね寿司というのは、もともと漁師のおやが船の上でたべまように考えて作られたのが、起源のちらし寿司の一種です。カツオやマグロとツグツグにして、酢飯とあえてたべます。ちらし寿司が私はもともと好きなのですが、このてこね寿司もまた大変おもしろく、好物の一つです。♡♡♡もし、伊勢にお立ち寄りの際は、一度このてこね寿司も召し上げ、試してみてください♪



歯科衛生士・廣田の患者様の声

のコーナー

上の前歯の差し歯をキレイにして、
気持ちまで若返った気分*



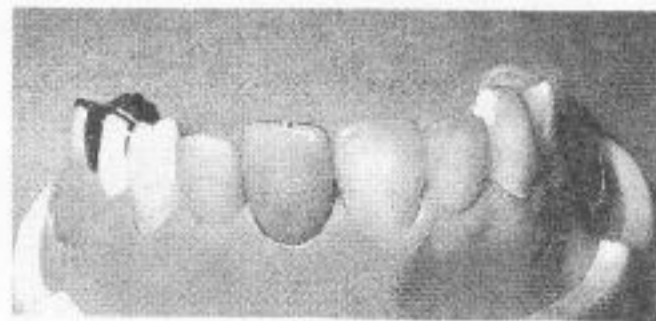
結婚前に入れた前歯の差し歯を入れなおしていただきました。治療前は口元が気になってぎこちない笑顔になっていましたが、治療のおかげで自然に笑うことができ、気持ちまで若返った気分です。治療も痛くなかったので初めて歯医者でお昼寝をしてしまいました。親切で丁寧な治療をありがとうございました。



(40代女性)

〈かぶせ物の実物を見てみよう♪(前歯編)〉

かぶせ物の模型



自費のかぶせ物

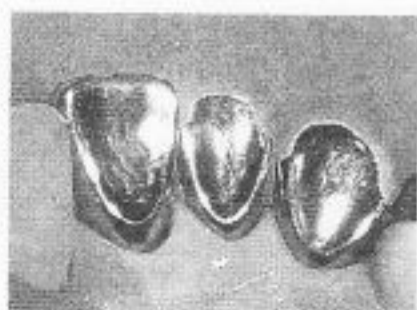
かぶせ物により裏側の金属の配分が異なります



↑表側 セラミックなのでキレイ!! ↑裏側

保険のかぶせ物

自費のかぶせ物は、キレイで自然の歯、ほくステキ♡



↑表側 年月がたつとすくすく黄くほくステキ♡ ↑裏側

保険のかぶせ物で表側が白くできるのは、中心から数えて、3本目までになります*

*模型は実物に触ることができます♪

受付いとうの おすすめ商品




今回は新しくなった「キシリトールタブレット」をご紹介します。
 小さな粒状から、かみやすいリング状の形になりました。
 甘味料として、キシリトール100%なので、虫歯の予防やはみがきが
 苦手なお子様のはみがき後のごほうびにも。

キシリトールタブレット 220円

受付・片田の おすすめ イベント 情報!!

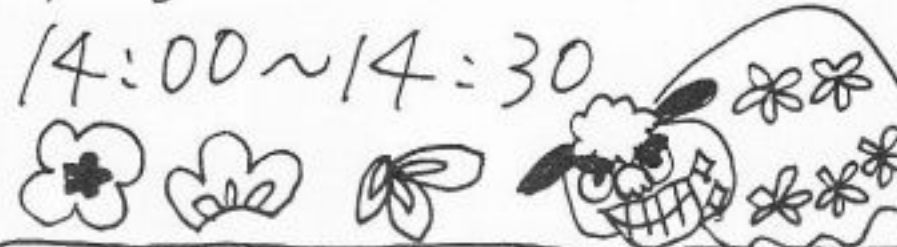
医院説明会

小島 歯科 室について
 院長よりお話しします。
 1/30・2/27・3/19 (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。
 1/23・2/20・3/12 (土)
 14:00~14:30



<1月の勉強会・セミナー参加予定>
 1/1 会員勉強会...スタ... 1/9,10. 1/16 院長セミナー、インストラクター-と院長.
 1/24 岐阜JSC学会、インストラクター-と院長. 1/31 保存学会 Dr