



小島利文 院長

小島歯科室

わくわく

# スマイル通信

12月号

H28年

157号

今月の見出し

☆ 古根先生のハッピーライフ - 大そうじ -

☆ 歯科アシスタント長谷川の四コママンガ - プロ野球誕生の日 -







☆ 受付いとうのおすすめ商品 - 歯医者さんが作ったチョコレート -

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。     
 クリスマスの時期になると小島歯科室ではおなじみの     
 "クリスマスコンサート" を今年も開催します!!  
 クラリネット伴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いたします。



日時: 12/8(木) 21(水)  
 9:30~12:30, 14:30~16:30  
 場所: 小島歯科室 待ち合い室  
 曲目: クリスマスソング etc.

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。

# 古根先生のハッピーライフ

暮れも押し迫ってまいりました。毎年思うことですが、一年なんて本当にあっという間ですね。そして、憂鬱な大掃除の季節です。なぜ、一年で最も掃除に向いていないと思われる寒いころに大掃除をしなければならないんでしょう。すがすがしい秋にでもすれば、窓の水拭きなども気持ちよくできるのに。そんな代わり映えのないことを思いつつも、年末ぎりぎりに重い腰を上げて大掃除し、新年に滑り込む・・・というのが毎年恒例でした。でも、今年はちょっと違います。

先日居間をリフォームしました。畳の部屋にこたつを置いてくつろぐ、昔ながらのジャパニーズスタイルが我が家流でした。けれど、日本の伝統的な住宅材料は、残念ながらデリケートです。畳・ふすま・障子のどれもが、定期的に貼りかえたり裏返したりの手入れが必要です。お手入れをのぼしのぼしにしているうちに畳も限界。それならいっそ、ということでフローリングの洋間にしてみました。ついでに、今まで何となく置いていた家具を整理し、不要なものを処分しました。これで、掃除もしやすくなり、気持ちもすっきりしました。一部屋がきれいになったのに気をよくして、その勢いで家中に手を付けました。すると、無駄なものが出てくる出てくる。賞味期限の切れた備蓄食料や使用期限の切れた置き薬。なぜか5個もあるセロテープ。スティックのりもたくさんありましたが、干からびて使えなくなったものも。これは断捨離したほうがいいかも。「フランス人は服を10着しかもたない」が正しいとか、必要最低限のものしか持たないミニマリストがいいというわけではありません。ある程度の消費活動は日本の経済にとっても、生活の充実のためにも必要だと思います。それでも、自分で把握できる程度の持ち物を、きちんと整理した状態にしておくのが大事だと、当たり前のことを再確認しました。

ともかく、来年のお正月はすっきり迎えられそうです。

# 患者様の 声のコーナー

こんにはは!! 歯科アシスタントの窪田です!! 患者様から頂いたご意見ご感想をこ紹介していきます。

医院がとても清潔な感じで気持ちがいいです。対応が親切で嬉しいです。

50代 女性



ご意見ありがとうございました。今よりもっと医院にまたいと思ってもらえるようにしていきたいです。頑張ります。  
歯科アシスタント 別所



治療後のメンテナンスもしっかりして下さってとても嬉しいです。

50代 女性



ご感想ありがとうございました!! 皆様の歯をピカピカにします。歯科アシスタント 窪田



まさおくんも野球。

12月26日は...



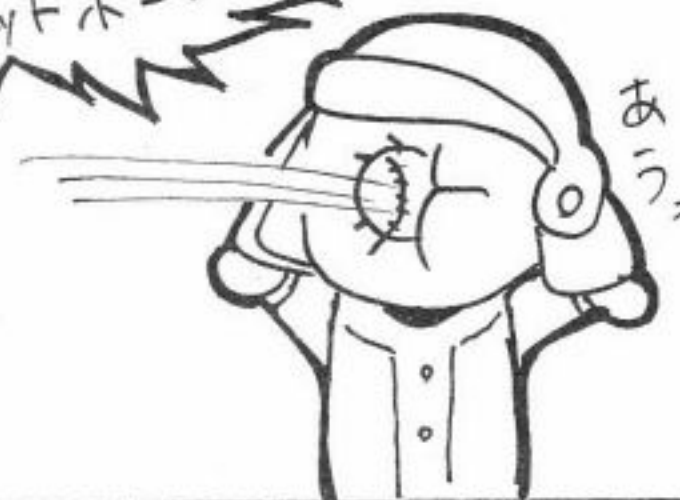
!!フコ野球誕生の日!!



ストライク!!



ヒットボール



けがはしないようにね!

# 院長先生の休憩室

## バラに捧ぐ思い



皆さんこんにちは。いよいよ12月です。今年最後の一か月です。この一年は皆さんにとってどんな一年だったでしょうか？とても素晴らしい実りある一年を過ごせたのではないのでしょうか、もしそうでないという人もまだ一ヶ月あります。最後一か月、一日一日を充実させることができると、やっぱり素晴らしい一年だったとなると、私は信じます。

12月といえば、クリスマス、今回 花の話をしたいと思います。皆さんは花は好きですか？私は好きです。私は部屋に花が活けてあるととても嬉しいです。むろん、自分で活けるわけではないのですが、……。

私は元々、特別花が大好きだったわけではありません。花に関して今も詳しくはないです。が、そんな私がだんだん花が好きになっていったのです。それは、家内が時々花をリビングに活けるからです。皆さん、普段実感していると思いますが、主婦ってとっても忙しいですよ。家の掃除、毎日の食事、洗濯、子供の面倒、まして夫の面倒？とっても大変でてんでこ舞いなのかもかもしれません。けど、たまに家内は花を買ってきて（もらって）活けてます。「大変だからそこまでしなくていいんじゃない？」と私は言ったりしていましたが、本人としてはやりたいのだと。月一回くらいのことなのですが、花を活けるこ



とによって自分の心が充足し、嬉しいし、部屋が楽しくなり、明るくなり、幸せ間の茂原にただよえるのだそうです。かれこれそんな生活の中、時として花がふと活けてあると、私は家内のことをこう想像しました「あっ、よかった、どこか気持ちをリセットしているな、心の整理をしているな」　　そうして私は生花が好きになっていったのです。それも格別花瓶に活けてある花が。

花は花としての美しさもあり心を和ませたりするかと思いますが、そこに存在することには、思いがあって存在しているのです。優しさや、明るさ、思いやりたくさん詰まった花のある空間で生きられる喜びに感謝したいです。

### 私の花言葉

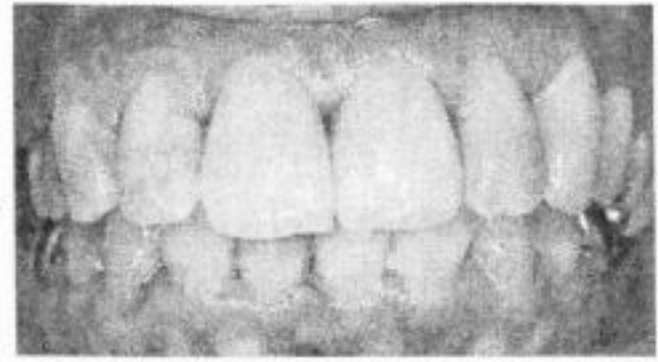
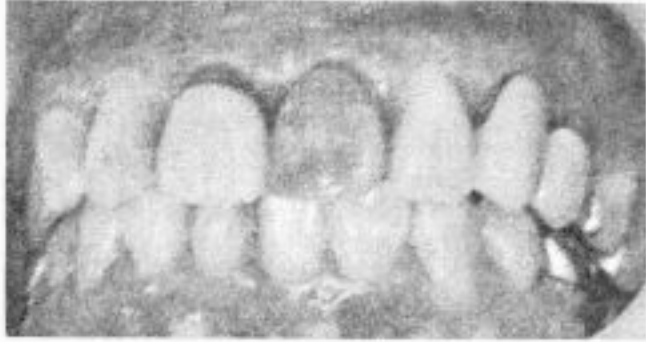
私は花が好きです。家内が花を活けると心が明るくなるからです。みなさん、歯を大切に、健康で、楽しい生活を送っていくことを応援しています。あなたの大切な、お父さん、お母さん、お子さん、夫、妻に、花の喜びを届けてみてください。

小島歯科室 院長 小島利文

# 歯科衛生士・廣田の患者様の声 のコーナー

## 治療のおかげで気持ちまで若返りました!

治療前

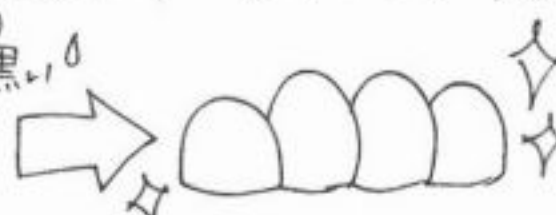


治療後

結婚前に入れた前歯の差し歯を入れなおしていただき  
きました。治療前は口元が気にな、てぎこちない笑顔に  
な、てい、ました。治療のおかげで自然に笑うことができ、  
気持ちまで若返、た気分です。治療も痛くな、か、たので  
初めて歯医者でお昼寝を、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)



(前歯をかぶせ直し、娘さんの結婚式に笑顔で出席された患者様のお話し)  
子育てに忙しくて、や、と落ちつ、いた時娘から「結婚」の二文字が!! 式の日程  
も決まり、娘の顔もどんどん華や、い、て、き、て、い、るのを見て私もとても嬉しく  
思、て、い、ました。私が式で着る留め袖を試着した時、ふと鏡に映る  
自分の口元を見た時... ショック!! 今まで気にし、て、い、な、か、た前歯が黄色、  
ぼ、く、変色... あの時は「保険のかぶせ物でいい」と思、て、い、たの、で、す、が、  
年月が経、ち、目、立、て、い、ました。歯肉も下がり、かぶせ物との境目が黒く見、え、



先生に娘の結婚式の日にも伝え、間に合うように新しくかぶせ直、て、  
もら、い、ました! 当日も笑顔で大切な式をむか、え、る、こ、と、が、で、き、ま、し、た!!

# 安藤先生の日常

皆様いかがお過ごしでしょうか。めっきり寒くなり、部屋にこもりがちになっていませんか？私は、休日何もすることなく怠惰な生活を送りつつ、このままではいけないと焦燥にかられている今日この頃です。そこで、たまには歯科以外の分野を勉強し、この機会をかりて皆様に私が得た学びを共有していただくと考え、早速本屋に行きある本にたどり着きました。その本は築山 節著「脳が冴える15の習慣」です。

最近、記憶力や集中力、思考力が衰えたように感じているのは私だけでしょうか？この「冴えない脳」を治すためにどうすれば良いか分かりやすく説明されている本です。現代人の脳に警鐘を鳴らした著者が、有効性が高い15の習慣を提案します。仕事ができる脳、若々しい脳を取り戻すためのポイントを分かりやすく示してあり、大変勉強になりました。

この本の中で、なぜ現代人は脳機能の衰えが急速に進んでいるのか、そしてそれを改善するある習慣について述べられていましたので、2号にわたってこのテーマで書かせていただきます。皆様にとってこの記事が参考になれば幸いです。

多くの現代人が衰えさせているのは、脳の前頭葉の力です。前頭葉とは、脳の大脳半球の前方、目の線より上で、耳の線より前のあたりに位置していると想像してください。目や耳から入力された情報は、すべて前頭葉に集められます。前頭葉はその情報を処理し、記憶として蓄えられている情報と組み合わせ、思考や行動の組み立てをつくり、運動野を介して体に命令を出します。つまり、前頭葉とは脳の中の司令塔のような役割を果たしています。

サッカーでも、有能な司令塔がいるチームは強いものです。同じように、前頭葉の力が高くなると、限られた知識や経験しかなくても、それを使って有効な組み立てを考え、行動に移すのが上手になります。要するに、実行力が高い人になるということです。逆に、前頭葉の力が下がってくると行動するのが苦手な人になります。

前頭葉を鍛える時には、状況に対してより速く判断でき、的確な対応が考えられるという、いわばテクニク的な部分を鍛えるのももちろん大切ですが、それ以前に重要なことがあります。それは、指令を出し続ける体力を高めることです。



# 受付いとうの おすすめ商品



今回は「歯医者さんが作った  
チョコレート」をご紹介します。

味は甘くておいしいチョコレート  
そのものですが、甘味料として  
キシリトールを100%使用して  
いるので虫歯菌が増えるのを  
防いでくれます。

甘い物が好きな方、  
お子様のおやつ  
にもおすすめ!!



歯医者さんが作った  
チョコレート 500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。

12/10・1/21 2/4

(±) 14:30 ~ 15:00

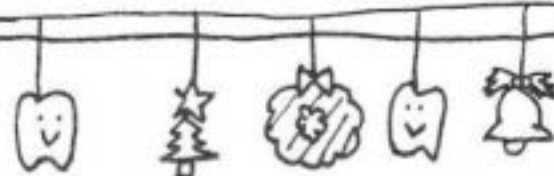


## 母親セミナー

お子様の歯を守る為の  
セミナーです

12/17・1/28 2/18

(±) 14:00 ~ 14:30



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  
今回は「フィドリエル」です  
☆事前申し込みが必要です  
初めて参加される方優先  
です。

・参加費 500円  
・小中学生対象です。

12/3 (±)

受付 14:30 ~

開始 15:00 ~



<12月の勉強会・セミナー参加予定>

12/3, 4. 顎顔面学会 院長

12/11 咬合セミナー 院長

12/15 船島小中学校 読丹開かせ 院長

12/17, 18 インフォメ学会 院長 12/23 矯正セミナー 院長